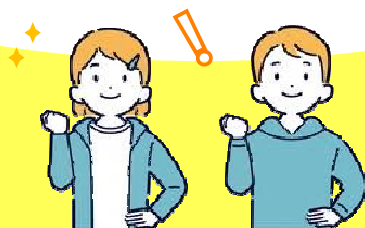


羽村市国民健康
保険加入中
の方へ

血圧について アンケートのお願い

羽村市国民健康保険に加入している方を対象に、血圧に関するアンケートを実施しています。この機会にご自身の健康について見直してみましょう。



みなさまの健康状況をお聞かせください

お手持ちのスマートフォン等で
右の二次元コードを読み取って、
アンケートに回答をお願いします。
アンケートは3～5分程度で終わ
ります。



アンケートは集計し、羽村市の保健事業に役立てられます。



アンケートを回答する前に...

高血圧のリスクについて知っておきましょう！

高血圧症やその危険性については、裏面をご確認ください。

【お問い合わせ】

羽村市役所 市民課保険係 TEL:042-555-1111 内線125～129

高血圧症ってなに？

高血圧は、血圧が高いという1つの症状です。たまたま測った血圧が、高いだけでは「高血圧症」とは言い切れず、くり返しの測定で、血圧が収縮期血圧140mmHg以上あるいは拡張期血圧90mmHg以上の場合に、「高血圧症」と診断されます。

高血圧状態が長く続くと...

血管が厚く硬く(動脈硬化)なり、**脳出血**や**脳梗塞**、**心筋梗塞**、**大動脈瘤**を引き起こす可能性があります。



高血圧にはどうしてなるの？

高血圧症の人の多くは、遺伝あるいは生活習慣などの環境要因によるものとされており、「**生活習慣病**」といわれています。
具体的な原因としては以下のことが考えられます。

- | | |
|---|--|
| ☒ 過剰な塩分摂取 | ☒ 肥満 |
| ☒ 精神的ストレス | ☒ 運動不足 |
| ☒ 野菜・果物(ミネラル)不足 | ☒ 喫煙 |

できることから生活を変えていきましょう!

食事

食塩は取りすぎると体内に水分が蓄積し、血液量を増加させる高血圧の大きな要因となります。
「塩分控えめ」を心がけましょう!



運動

体の状態に合わせて、軽い有酸素運動に取り組んでみましょう! ストレスの解消にも効果があります。



お酒

習慣的な飲酒量が増えたと血圧が上昇する傾向があります。
節酒を心がけましょう!

