

血圧計の設置について（お願い）

このたび血圧対策の事業として、自治会の公民館等に血圧計を設置し、広く住民の皆さんに利用していただけるようにしたいと考えます。

つきましては、血圧計の設置について次のとおり計画していますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

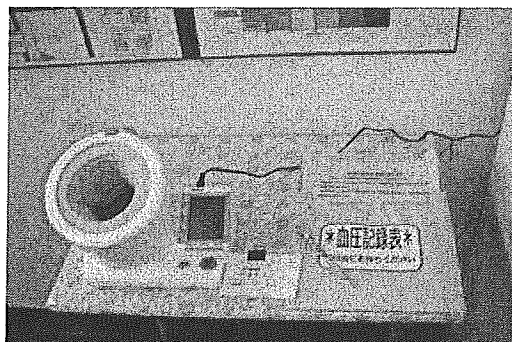
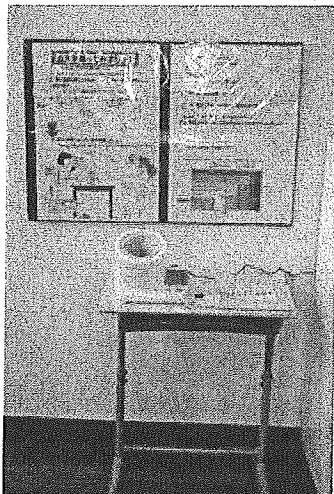
◎ 配布するもの

自動血圧計	1台
血圧の測り方シート（A3）	1枚
血圧の見方シート（A3）	1枚
血圧記録用紙（A4）	適当

◎ 配布する時期

8月下旬～9月中旬

◎ 設置イメージ



※ 設置する場所がない等、血圧計の設置が必要でない場合は、7月31日（金）までに健康福祉課健康づくり推進室（電話37-5867）にご連絡ください。

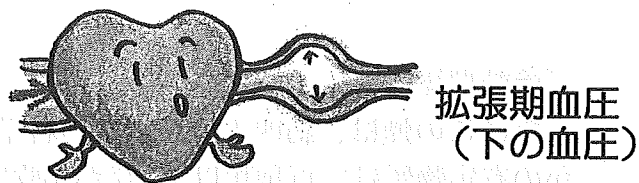
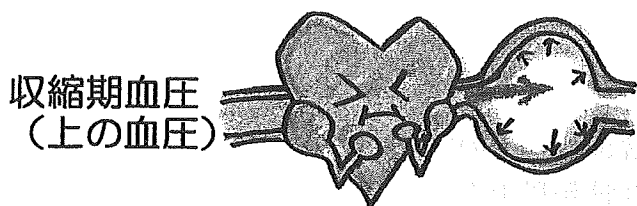
血圧をはかりましょう！

** 血圧とは？ **

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出すときに血管にかかる圧力のことです。

心臓が縮んで
血液を送り出すときの血圧を
「収縮期血圧」 または
「上の血圧」といいます。

心臓が元に戻り
血液をためている間の血圧を
「拡張期血圧」 または
「下の血圧」といいます。



血圧は一日のうちで常に変動しています。

早朝に血圧が急激に上がる人もいますので家庭で血圧をはかることが大切です。

上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上を高血圧といいます。

** 血圧が高いままだとどうなるの？ **

血管が傷つく → 動脈硬化が進行

血管が破れたり
詰まったり
しやすくなる

たばこを吸う
血中脂質が高い
お酒をたくさん飲む
血糖が高い

動脈硬化が進行

脳卒中

心筋梗塞

慢性腎臓病

** サイレントキラー？ **

高血圧は自覚症状が出にくく、血圧をはからないと気づくことができません。

そのためサイレントキラー（沈黙の殺し屋）といわれています。

是非 血圧をはかって自分の血圧を知りましょう！



自治会でのたばこ対策（禁煙・分煙）はお済みですか？

町では「健康ほくえい計画」、健康増進法に基づいて公共施設の禁煙・分煙に取り組んでいます。

健康増進法では「受動喫煙の防止」が義務付けられており、「多数の人が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない」と定められています。

各自治会におきましても、公民館等での受動喫煙の防止に努めていただきまして、地域の皆さんが気持ちよく過ごせるように配慮していただきますようお願いいたします。

<受動喫煙の害>

たばこの煙は、約四千種類以上の科学物質が含まれ、そのなかの有害物質は二百種類以上、発がん物質は約 40 種類以上とされています。

有害物質の量は、本人の吸う主流煙より、たばこの先から昇ってくる副流煙の方がはるかに多くなっており、本人がたばこ 3 本吸うと周りで煙を吸う人はたばこ 1 本吸ったのと同じ結果です。

