

今週の+1

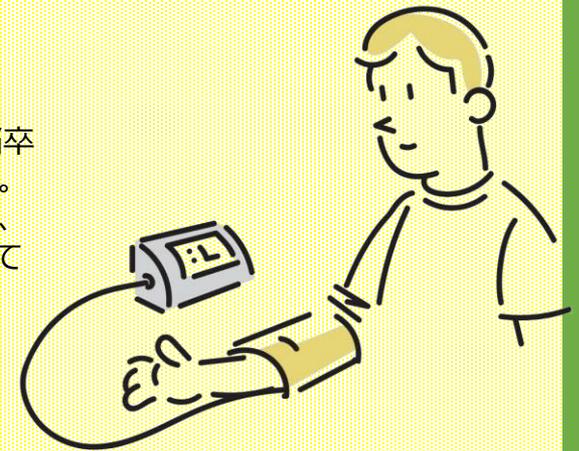
(5/13~5/19)

腕をまくって血圧を測ろう！

毎年5月17日は「高血圧の日」です。

高血圧（140/90 mmHg以上）は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれるように、自覚症状がないために、現在、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。

自分の血圧に関心を持ち、**血圧を測ってみましょう！**



「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康
に役立つワンポイント
がわかります！



* 高血圧治療ガイドラインで
定められている至適血圧値
120/80mmHg未満

しまね健康寿命延伸プロジェクト