

血圧、気にしてみませんか

高血圧、放置すると...

高血圧の状態が続くと、**脳梗塞** や **心筋梗塞** といった重大な病気のリスクが上がります。

区民の高血圧予防のため、健康づくり推進連絡会議にて多摩区の医師会や薬剤師会、地域の活動団体と協働して血圧手帳や普及啓発ポスターを作成し、配布しています。さらに多摩区のかかりつけ医や薬局で相談しやすい環境づくりにも取り組んでおり、地域全体での高血圧予防を進めています。

生活習慣の改善など予防が大切です。

医師会

地域活動団体

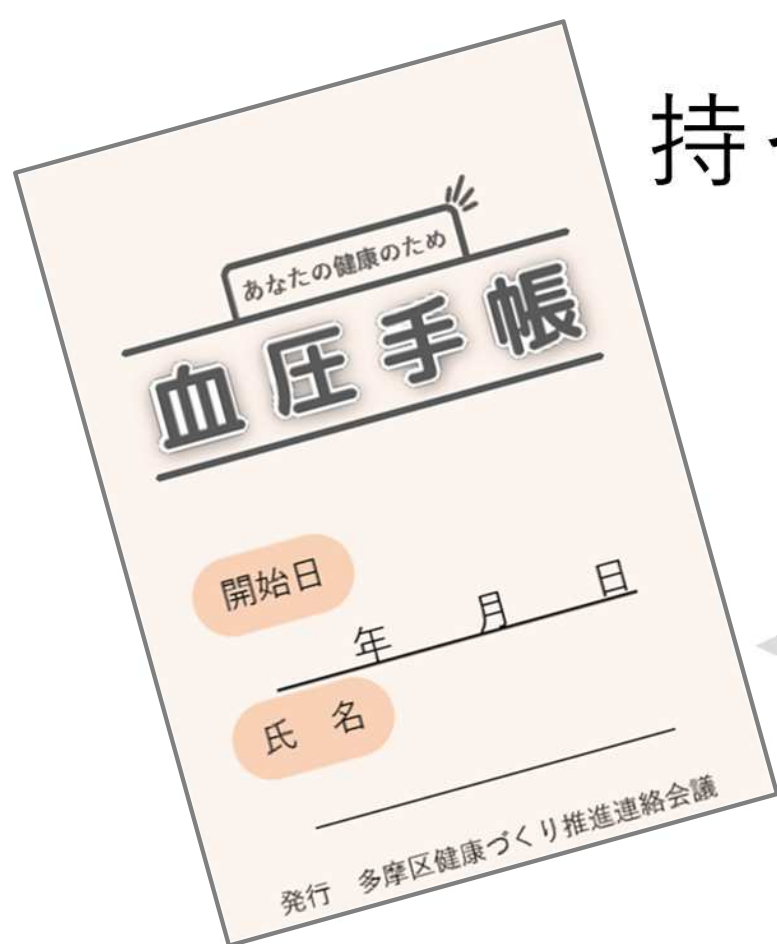


多摩区役所

薬剤師会

健康づくり推進連絡会議のイメージ図

持っていますか？
血圧手帳



区役所や薬局で
配布しています

まずは毎日の血圧測定が大切です。
血圧手帳を使って日々の記録をつけてみましょう。
最近なんだか血圧が高いな、と気づいた時には血圧手帳を持って受診を。日々の経過が分かったら診察もスムーズですね。

予防ってどうしたらいいの

年に数回地域で高血圧予防の講座を実施しています。高血圧の基礎知識、食事での予防法、すぐに実践できるちょっとした運動など知りたい情報を専門家から聞くことができます。

今年度も実施予定です。

みなさんの参加をお待ちしております。

お問合せ
多摩区役所地域みまもり支援センター
地域支援課
TEL：044-935-3294