Vol. 3

多摩区高血圧予防NEWS

血圧、気にしてみませんか

令和6年度も健康づくり・介護予防教室を実施します！

多摩区
高血圧の基礎知識

生田
糖尿病予防

稲田
カラダの整え方

登戸
睡眠と食事

菅
肝臓の健康

今年度のテーマは、特定健診のデータを分析し、地区ごとの特徴をもとに設定しました。
医師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士などの専門職から、高血圧に関連したお話をします。教室の詳細は、8月号の「市政だより多摩区版」をご確認ください。

ぜひ、ご自身のお近くの教室にご参加ください。
みなさんの参加をお待ちしております。

講座の詳しい日時や場所の情報は、下記お問い合わせ先にご連絡ください。

低血圧について

血圧が低ければ低いほどよいとは限りません。
もし上の血圧が100mmHg未満であり、かつ立ちくらみ、めまい、倦怠感、眠気などの低血圧に伴う症状がある場合、主要臓器への血流が十分でない可能性が考えられます。
下の血圧も**60**mmHgを下回るようなら、動脈硬化の進行や弁膜症などの心臓病が隠れている可能性がありますので、放置せずにかかりつけの医師に相談してください。

多摩区健康づくり推進連絡会議会長
すずき内科クリニック院長　鈴木健吾医師

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

発行　多摩区健康づくり推進連絡会議　（2024.7月）