

# 保険薬局 血圧啓発 2024

## #血圧測ろうぜ



JAPAN HEART DAY



©高橋陽一 / 集英社

ハートは  
ともだち!

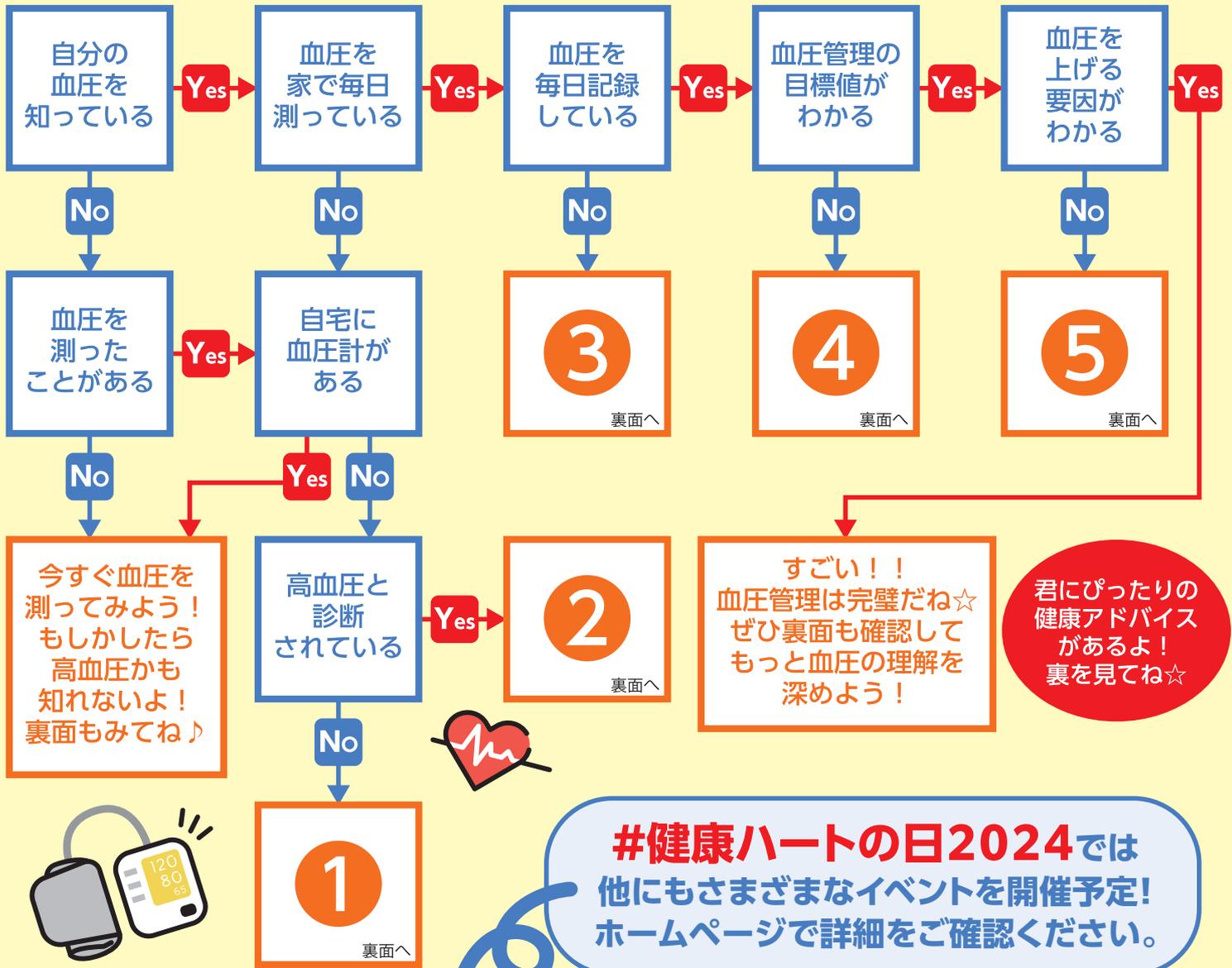
心臓病啓発アンバサダー 三杉 淳



### 8月10日は健康ハートの日!

高血圧は心臓病(心不全や心筋梗塞)の最大の原因だよ。健康な心臓を保つために、まず自分の血圧を知ろう。血圧チェックシートを使って、血圧を確認し、健康な心臓を守るために何が必要かを考えてみよう!

### ▼START



健康ハートの日の情報はここから >

健康ハートの日



<https://www.kenko810.com/>



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



公益財団法人  
日本心臓財団



一般社団法人  
日本循環器学会



公益財団法人  
日本AED財団

本企画は厚生労働省 令和6年度循環器病に関する普及啓発事業の一部として実施しております

# 1 ラッキーアイテムは**血圧計**だ！ の君へ **血圧計を購入しよう！**

腕を入れ、上腕で測定する血圧計は、測定が簡単なのでおススメ  
薬局でも購入できるよ！

## 上腕式血圧計



「血圧計の選び方」  
ページはこちら



協賛：オムロンヘルスケア株式会社

# 2 と 4 これが**血圧の目標値**だ！ の君へ

## ♥まだ高血圧と 診断されていない君へ

正常血圧は**115/75未満**(家庭血圧)だって！

みんな知ってたかな？  
血圧は加齢、気温の低下、  
塩分の摂取量や体重の増加  
などでも上がるよ！

心臓にやさしい  
「ハートレンピ」  
ページはこちら



## ♥すでに高血圧と 診断されている君へ

血圧の管理目標値を知っておこう！  
達成できていれば気分はサイコーだね♪  
降圧目標(高血圧治療ガイドライン2019)

75歳未満 家庭血圧

**125/75** 未満

75歳以上 家庭血圧

**135/85** 未満

「詳しい血圧の目標値」  
ページはこちら



# 3 ラッキーアイテムは**血圧手帳**だ！ の君へ **血圧を記録しよう！**

血圧手帳や心不全手帳に毎日記入して、  
血圧の薬を服用していたり、血圧が高い人は  
次の診察の時に先生に診てもらおう☆



「血圧手帳の案内」  
ページはこちら



# 5 これを知られば君も**血圧博士**！ の君へ **血圧を上げる原因を知っておこう！**

塩の取り過ぎ、気温の低下、加齢、体重の増加、  
薬の飲み忘れで血圧は上昇するよ！



「高血圧の予防と治療」  
に関して詳しく知りたい方は  
この動画をチェック！



健康ハートの日関連グッズ  
(オムロン製血圧計、三杉くんTシャツなど)  
プレゼント応募はこちら



みんな、どうだったかな！？最後まで見てくれたみんなには  
素敵なプレゼントがあるよ！ぜひ薬局で確認してみてね☆