

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
情報ははこちらから

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

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☆