

覚えておこう!

降圧目標

血圧測定!

毎日
朝晩

上の
血圧

130
mmHg

未達



下の
血圧

80
mmHg

未達

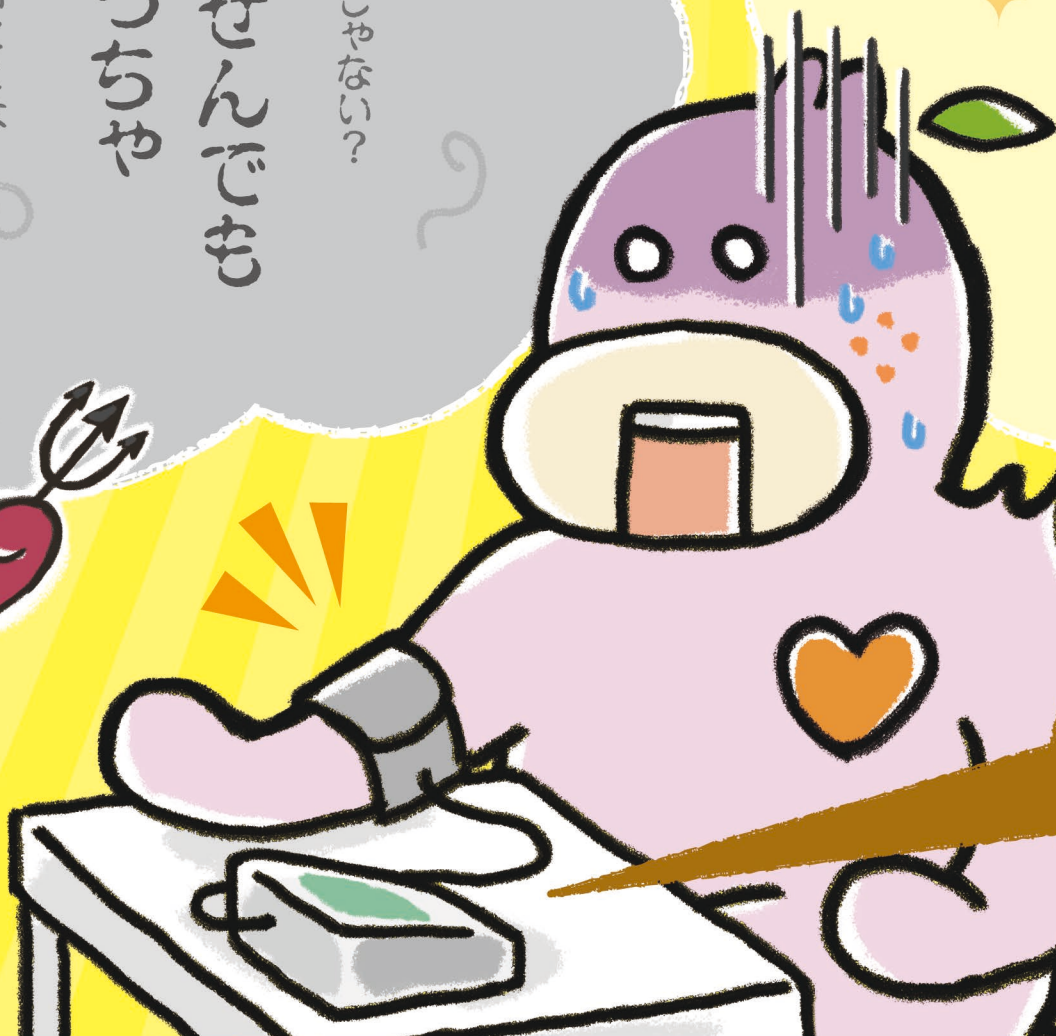


家庭血圧の場合は
125/75mmHg未達



そのうち
下がるんじゃない?
我慢せんでも
ええつちや
面倒くさいことは
明日にしよう

気づいた今が始めどき
大丈夫!
ちょっと生活習慣を
見直してみよう!
お医者さんにも相談しよう☆



疾病早期発見応援マスコット
しょうじょうくん

下げよう!
高血圧

※目標値に未達の方は主治医に必ずご相談ください。

症状がないからといって放置していると、知らず知らずのうちに心臓、脳、腎臓などの臓器にダメージが蓄積していきます。



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION
山口県支部



SCD Stroke and Cardiovascular
Diseases Support Center
山口大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター



山口県

