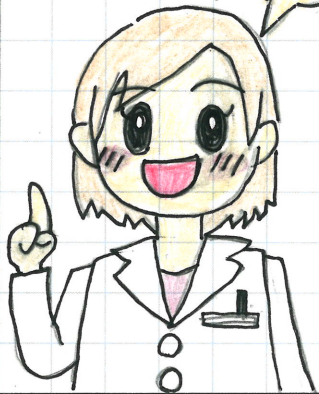


高血圧を予防する

- 生活習慣5か条
- ① 減塩する
  - ② 野菜・果物を食べる
  - ③ 飲酒を適量にする
  - ④ 肥満を解消する
  - ⑤ 適度な運動をする

健康診断はなぜ毎年受けるの?!

家族みんなが健康を守るため!



健康を大切にエッグ出まます。

が重要です!! 毎年健康診断

うかりと治すのが大変です。

進行して一度かつかうと、いづらかた多まばに

いづらかた多まばに

みんなの健康チエッグ新聞



知らないうちに?! 高血圧には、自覚症状がほとんどなく気が付かないまま重大な病気になってしまう。

- どんな病気になるの?!
- 脳卒中
  - 腎不全
  - 心臓病
  - 狭心症
  - 脳梗塞
  - 心筋梗塞
  - 脳出血
  - 心不全
  - くも膜下出血

健康のバロメーター 血圧

どこからが高血圧? 血圧が高い人は生活習慣を見直し、正常血圧を目指しましょう。

180以上	Ⅲ度高血圧
160~179	Ⅱ度高血圧
140~159	Ⅰ度高血圧
130~139	高値血圧
120~129	正常高値
120未満	正常
単位mmHg	80未満 80 89 99 109 119

発行者 浅木 5年 小学校 金子 晴香 2組

「高血圧治療ガイドライン2019」より 血圧の高さと死セクマツ

血圧が高いほど死亡リスクが高くなります。

編集後記

お父さんの健康診断の結果を見ると血圧が少し高いです。

500mlは肝臓を傷め、高血圧の原因になります。

お父さんの健康診断の結果を見ると血圧が少し高いです。

R3 → R4 → R5

133 → 136 ↑ → 135

89 → 97 ↑ → 92



飲酒量チエッグ