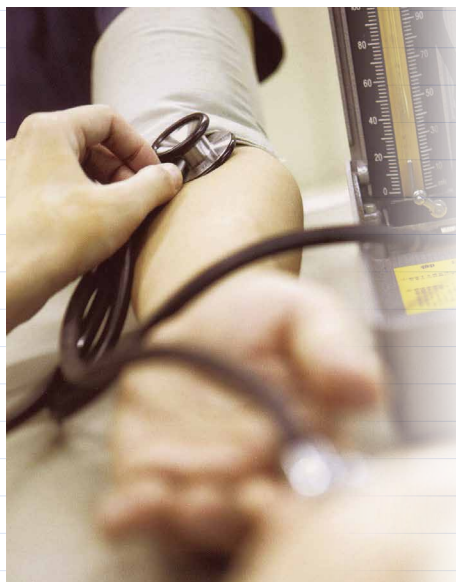


知ってトクする
生活情報

大丈夫？ あなたの血圧

男性50歳代、女性60歳代で2人に1人は高血圧

平成22年国民健康・栄養調査



- 収縮期血圧(上の血圧)140、または拡張期血圧(下の血圧)90を超えると、高血圧と判定される可能性があります。
- 高血圧は塩分摂取、喫煙、飲酒、運動不足、ストレスなど、さまざまな原因があります。

高血圧を放置すると血管が硬くなる動脈硬化、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすおそれがあります。

高血圧

動脈硬化

心疾患
脳卒中

◆成人における血圧値の分類

単位:mmHg

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	≥180	または	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

もう、
待っていただけ
ません!!

[福島県]平成22年
死因別男女別年齢調整死亡率

急性心筋梗塞 男女ともに **全国1位**

脳梗塞 男性 **5位** 女性 **1位**

【厚生労働省統計】都道府県別にみた死亡の状況 平成22年都道府県別年齢調整死亡率

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しております。
協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。
従業員の皆さまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

保健グループ TEL.024-523-3919



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

