

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 149

血圧からみえる健康状態

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

暑かった10月も過ぎ、一気に冬の訪れを感じる11月となりました。気温が下がるこれからの時期、気をつけたいのが血圧です。8月から9月にかけて行った町民アンケート（回答者661人）では、「毎日血圧を測定する」人は全体の18%で、意外にも女性より男性の割合が多くなっていました。また、「自分の血圧を知っている」人は全体の68%で、年齢が高くなるにつれその割合は増え、40代で約半数、60代で8割以上の人となっていました。そこで今回は、自分の血圧をより深く知るポイントについて紹介します。

血圧をみるポイント

①まずは早朝家庭血圧を重視！

測る時間や場所、体調によって変化する血圧。たまたま高かったとか、何度も測り直して一番低い値で納得したりしていませんか？まず重視してもらいたいのは、起床後に測る早朝家庭血圧（130mmHg未満）です。何度か測っても構いませんが、その「平均値」で判断しましょう。

②朝と晩の血圧の差

寝る前に測った血圧と朝起きて測った血圧の差が20

以上ある人は「血圧変動タイプ」と言われ「脳卒中体質」の傾向が強いとされています。この他にも、座って測った後に、一度立ってから座り、再び測った血圧が15以上増減している人も「脳卒中体質」の危険があります。

③家庭血圧の最大値を知る

血圧はぜひ血圧手帳に記入し170mmHgを超える日がないかを確認してください。たまたま高いだけと見過ごしがちですが、最大家庭血圧が170mmHgを超える人も脳卒中の危険が高く注意が必要です。

これからますます寒くなり、気温差で血圧も変動します。室温を20℃以上に保つことも血圧を安定させる工夫の一つです。改めて血圧測定を習慣化し、健康管理に役立ててください。

【血圧の基準値】 (mmHg)

	診療室血圧	家庭血圧
正 常	120 / 80	115 / 75
高血圧	140 / 80	135 / 75
降圧目標	130 / 80	125 / 75

柳井警察署だより

柳井警察署

☎ 0820-23-0110

指名手配被疑者の逮捕に御協力を

令和7年8月末現在、全国の警察から指名手配され、逃走している被疑者は約590人です。

これらの被疑者は、殺人や強盗等の凶悪事件のほか、窃盗、傷害、詐欺、横領等の様々な事件で指名手配されており、みなさんの身近な場所で生活しながら、犯行を繰り返すおそれがあります。

警察では、11月を「指名手配被疑者の捜査強化月間」に指定して、全国警察の総力を挙げて指名手配被疑者の追跡捜査を行うこととしています。

指名手配被疑者を発見し、早期に検挙するには、皆さまの御協力が是非とも必要と

なります。

「指名手配被疑者によく似た人を見掛けた」「偽名を使って生活している人がいる」など、どんな些細な情報でも構いませんので、警察への情報提供をお願いします。

