



# 健康講演会

## In 津波古公民館

7月7日（月）に津波古公民館で、健康講演会を開催しました。  
台風8号が接近中にも関わらず、区民の方が足を運んでくださいました！

### 血圧を測定しよう

崎間敦先生

- 病院での血圧が正常でも、家庭血圧が高い人（仮面高血圧）は脳卒中や心筋梗塞のリスクが2.5倍にもなるんです！
- 血圧をはかるときは、①朝起きてから1時間以内、②二の腕で計測するとより正確です。
- 家庭血圧が135/85以上の状態が数か月続く場合は病院で相談しましょう。



血圧が140/90  
以上は高血圧！



### 健康はコツである

安仁屋文香さん コツ① 汝自身を知れ（自己分析）

- 普段こういった食べ物をどれだけ食べていますか？

コツ② 続けやすい方法を見つける

- 体重や血圧の測定が続かない・・・  
1日おき、3日に1回、週に1回からでもok！
- 記録するのを忘れてしまう・・・  
機器と記録用紙をセットにして、目につく場所に置きましょう！



できることから  
コツコツと！

