令和８年３月27日

「まずは血圧を測る」
ことから始めて
循環器病の発症予防（じゅんかんきびょう）を
目指しましょう！

にいがた STOP高血圧プロジェクト

まずは血圧を測る

運動、食事、禁煙、内科受診　など
ふだんの生活を見直して血圧対策

脳卒中や心筋梗塞などの
循環器病になりにくい
元気な自分へ！

血圧を測るあなたをサポート「めざせ血圧 130！」

○ **にいがた高血圧ゼロチャレンジ　【明治安田】**

血圧測定に取り組んだ企業や個人を表彰します。

○ **健康測定会等により企業の血圧測定をサポート【明治安田】**

○ **血圧チェックで健康経営！　【協会けんぽ】**

「けんぽ通信」で血圧のコラムを発信します。

テレビなどで血圧測定の大切さを県民に広く発信します。

血圧チェックで健康経営！

○ **どこでも血圧（公共の場での血圧自己測定）の支援**

血圧計がある公共施設を県ホームページ等でお知らせします。（随時更新）

測ってみて、
上の血圧が
130 mmHg以上
だったとき

「朝めし前の朝血圧」　～朝一番・ご家庭での血圧測定がオススメ～

朝は血圧が高くなりやすく、循環器病の発症も多い時間帯です。
朝の血圧を適切に管理すると、健康な状態を保つことができます。
（血圧測定のタイミング：起床後1時間以内、排尿後、朝食前）
家庭で７日間測定した上の血圧の平均が130mmHg 以上の場合は
高血圧となりますので、内科を受診しましょう。

新潟県 NIIGATA PREFECTURE　にいがたのうしん　一般社団法人 新潟県医師会 NIIGATA MEDICAL ASSOCIATION　真の強さを学ぶ 新潟大學 NIIGATA UNIVERSITY　全国健康保険協会 協会けんぽ 新潟支部　明治安田

高血圧を放っておくと……

脳梗塞・脳出血・心筋梗塞などの循環器病を発症しやすくなります！

さまざまな要因

- 塩分のとりすぎ
- 肥満
- 過度の飲酒
- 運動不足
- ストレス
- たばこ
- 遺伝的因子

など

高血圧

全身の血管で……

- 血管壁がかたく・もろくなる
- 血液の通り道がせまくなる

⇒ **詰まりやすく**

破れやすい血管に

脳の血管が
詰まる・破れる

長期間
続くと

動脈硬化

血液を送り出す心臓に
負担がかかる

心房細動

心不全

心臓の血管が
詰まる

心筋梗塞

◎　他にも、末梢動脈疾患（PAD）動脈瘤や透析に至る腎臓病など、様々な病気を発症しやすくなります。

令和８年３月27日