

＼今日から始める！血圧コントロール術／



血圧が高めと言われた...

健活

減塩でも
おいしく
食べるには？

健康的な習慣って
具体的に何？

スタートセミナー

第1回 9/26(金) 第2回 12/19(金)

両日とも 13:30～15:30

※第1回と第2回、両方ご参加ください

場所 伏見区役所 1階 ホール

血圧をコントロールするための
生活習慣の改善のポイントなどを
2回シリーズでお伝えします。

血圧が気になる方、
循環器病に関心がある方、
ぜひご参加ください！



味覚
チェック
ソルセイブ

血圧
測定

講話

運動



対象

運動制限のない、40歳以上の伏見区民

定員

25名(多数の場合抽選)

※抽選結果は9月上旬までに郵送にてお知らせします

申込方法

9月5日(金)までに、

申込フォーム、電話、来所のいずれかの方法でお申込みください。

問い合わせ
申込み

伏見区役所保健福祉センター

健康長寿推進課 健康長寿推進担当

(伏見区役所 1階12番窓口)

TEL:075-611-1162

お申込みは
こちらから



京都市
CITY OF KYOTO



健康長寿のまち・京都

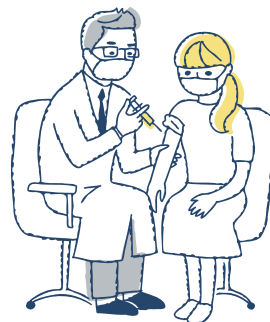
発行：令和7年7月/伏見区役所健康福祉部健康長寿推進課
京都市印刷物第070884号

高血圧に関するクイズ



1

高血圧はあまり症状がないため、怖くない。○か×か。



2

病院で血圧を測った場合、血圧が高めと言われるのは？

A 110/70 mmHg B 130/80 mmHg C 140/90 mmHg



3

高血圧の判断は、病院で測る血圧よりも、家で測る血圧が重視される。○か×か。



4

お薬以外で血圧を下げる方法は？
当てはまるものすべてお選びください。

A 減塩 B 運動 C 節酒・禁煙

答え

- ①× 高血圧は自覚症状がないにも関わらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こしたり、腎臓の働きが悪くなることもある、決して侮れない病気です。
- ②B Aは正常血圧です。一方、Cは高血圧と診断される数値です。早期発見し、対応することが重要です。
- ③○ 家庭血圧を用いることで、高血圧による病態を正確に診断し、治療の効果を高めることができます。
- ④全部 これらの具体的な内容を、本セミナーでお話しします。ぜひお申込みください。

高血圧について詳しく知りたい方は
日本高血圧学会作成『高血圧治療ガイドライン』解説冊子
『高血圧の話』(PDF)をご覧ください。



腎臓の数値が悪かったので、勉強になった。
この教室に来なければ、知らずに塩分を取っていたと思う。



楽しく学ぶことができた。
まずは血圧を測るところから始めたい。

自分に合った生活習慣の改善方法について考えることができた。