

# 高血圧に 気を付けよう

～ 受診・生活改善で健康管理 ～



高血圧は自覚症状が少ない一方で、  
将来の脳卒中や心疾患などのリスクにつながる可能性があります。  
健診結果をきっかけに、受診の目安と生活改善を確認しましょう。

## 動画で確認できるポイント

1

### 血圧値の見方を知る

健診結果の数値から、自分の血圧状態を把握する。

2

### 受診・相談の目安を確認する

高い状態を放置せず、必要に応じて医療機関や専門家に相談する。

3

### 生活習慣を見直す

減塩、運動、睡眠、飲酒・喫煙など、日々の行動を見直す。

**視聴期間**  
**令和8年9月1日～**  
**令和8年9月30日**

視聴後は、今後の健康支援に活用するため  
アンケートへのご回答をお願いいたします。  
**回答期限令和8年9月30日**

視聴はこちら



URL:<https://youtu.be/WzuYhNthREk>

アンケート回答はこちら



URL:<https://forms.gle/yJYjzAtVQYSmVvi77>