

# 家庭血圧測定のおすすめ

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・2111 (内線240、243) 記事ID 0067959

血圧分類	診察室血圧 (mmHg)		治療中	治療なし
	収縮期血圧	拡張期血圧		
正常血圧	<120 かつ <80		323人 (19.1%)	753人 (27.9%)
正常高値血圧	120-129 かつ <80		338人 (20.0%)	503人 (18.6%)
高値血圧	130-139 かつ/または 80-89		544人 (32.2%)	704人 (26.1%)
I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99		385人 (22.8%)	533人 (19.7%)
II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109		83人 (4.9%)	173人 (6.4%)
III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110		15人 (0.9%)	34人 (1.3%)
合計			1,688人 (38.5%)	2,700人 (61.5%)

市の集団健診を受診いただきまして、ありがとうございました。今年度の結果はいかがでしたか。上記の表は令和3年度特定健診受診者の血圧の結果をまとめたものです。皆さんはどこに当てはまるでしょうか。

「健診で測ったら血圧が高かった」という声をよくお聞きします。血圧はさまざまな理由によって上がったり下がったり変動することで血管を守っています。そのため、健診時の1回の測定で高血圧と判断することはできません。日頃から血圧を測定し、普段の血圧を知ることが大切です。

### 普段の血圧を正確に知るため

家庭で血圧を測りましょう。毎日血圧を測り、普段の血圧がどれくらいなのか知ることが大事です。家庭で血圧を測ることは、ストレスや運動などの影響を受けにくく、実生活の場での血圧の変動を知ることができるなど、利点がたくさんあります。

また、家での血圧は正常でも健診や病院で測ると高くなる「白衣高血圧」や、昼の血圧が正常でも早朝に高くなる「早朝高血圧」、健診や病院以外で血圧を測ると高くなる「仮面高血圧」など、健診や病院では分からない高血圧を知ることもできます。

健診で血圧が高かった方は、家で2週間血圧を測ってみましょう。すでに血圧の薬を飲んでいる方も、家庭血圧を記録して主治医に見てもらいましょう。体の状態にあった薬を出してもらうために、家庭血圧の記録はとても大事です。

### 正しい血圧測定の方法

○1日2回(朝・夜)  
○タイミング

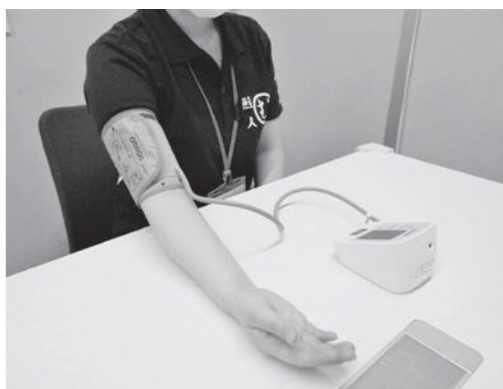
【朝】起床後1時間以内で、トイレに行ったあと、座って一息ついてから測る。(朝食や薬を飲む前)

【夜】入浴や飲酒の直後は避け、寝る直前に測る。



体にあつた予防・治療をするうえで、高血圧の重症化を防ぐことができます。自分の正しい血圧を知るために、まずは家で毎日血圧を測りましょう。測った結果を見てほしいという方は各地区の保健師へお気軽にご連絡ください。

高血圧の診断基準 (高血圧ガイドライン2019) ※降圧治療の対象		
	病院で測定	家庭で測定
収縮期	140以上	135以上
拡張期	90以上	85以上



## 一人ひとりが人権を尊重し、心豊かに暮らせるために 第2次村上市人権教育・啓発推進計画を策定しました

問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53・2111 (内線2232) 記事ID 0067386

人権とは、全ての人が生まれながらにして持っている権利であり、社会において幸福な生活を営むために欠かすことのできない権利です。一人ひとりが人権を尊重し、心豊かに暮らせる村上市」を引き続き基本理念として、人権教育および人権啓発に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「第2次村上市人権教育・啓発推進計画」を策定しました。

### 人権教育・啓発の推進

人権教育および人権啓発は、学校、地域、家庭、職域その他さまざまな場を通じて実施することにより、効果的に人権尊重に対する理解を深めることができることから、次のとおり区分して施策を推進します。



### 分野別に人権施策を推進

あらゆる差別や人権侵害をなくすため、次の分野別に人権の現状や課題を把握し、その解決に向けた取組を進めます。

- 1 学校教育における人権教育
- 2 社会教育における人権教育
- 3 市民に対する人権啓発
- 4 企業・団体などに対する人権啓発
- 5 市職員などに対する人権啓発

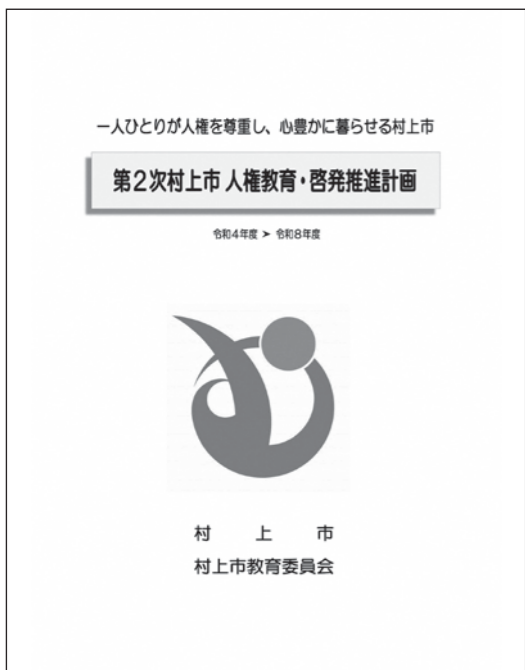
### 人権意識の向上を目指す

特に次の項目について人権意識の向上や改善を目指します。

- ①人権が尊重されているかなど、人権に対する関心を高めること
- ②人権を侵されたことのある人の減少
- ③人権が侵された場合の相談先の周知と利用しやすい向上
- ④人権侵害につながる恐れのある身元調査の根絶
- ⑤結婚や就職などにおける部落差別意識をなくすこと

### 評価と見直し

市では、本計画の総合的かつ効果的な推進を図ることを目的として、村上市人権教育・啓発審議会を設置します。この計画を基に関係団体や関係機関と連携を図り、あらゆる差別や人権侵害をなくすため、さまざまな場を通じて、人権教育・啓発を推進していきます。また、5年後を目途に意識調査を行い、計画の評価と見直しを行います。



「第2次村上市人権教育・啓発推進計画」は、市民課生活人権室、各支所地域振興課市民生活室または市の図書館・図書室で閲覧できます。また、市ホームページにも掲載されています。