

けつあつがくしゅうかい おこな 血圧学習会を行いました！



が づ に ち き ん けつあつがくしゅうかい おこな がくしゅうかい さ が け ん
6月12日(金)、血圧学習会を行いました。この学習会は佐賀県

けんこうふくしせいさくか れいわ ねん ど じ ぶ ん けつあつ し こうこうせい ぜ ろ じぎょう
の健康福祉政策課による「令和8年度自分の血圧を知らない高校生ZERO事業」によるもので

じゃくねんき じゅんかんきびょう よ ぼう し はっしょうり す く おさ
す。若 年期から循環器病の予防について知ること、発症リスクを抑えることにつながりま
す。

がくしゅうかい けんこうふくしせいさくか は け ん い し せんせい けつあつち ぶんるい せいじょう
学習会では健康福祉政策課から派遣された医師の先生から、血圧値の分類として「正常
けつあつ せいじょうこう ちけつあつ こう ちけつあつ こ こうけつあつ こうけつあつ
血圧」「正常高値血圧」「高値血圧」があり、130を超えたらいわゆる高血圧であること、高血圧
ひ お のうけっかんしょうがい しんぞうびょう じんぞうびょう しっかん せつめい こうけつあつ よ ぼう
が引き起こす脳血管障害、心臓病、腎臓病などの疾患について説明がありました。高血圧予防

のためには、①えんぶん ひか よ しよく じ しよくしゅうかん かいぜん 2 うんどう すいみん
塩分を控えバランスの良い食事をするなどの食習慣の改善、②運動や睡眠な

せいかつしゅうかん かいぜん たいせつ
どの生活習慣の改善などが大切だとのことでした。

い し せんせい じっさい けつあつ はか じ ぶ ん けんこう かんが
医師の先生から実際に血圧を測ってもらって、自分の健康を 考えるきっかけ
になったようです。

