



大切なのは毎日少しの意識づけ  
塩分摂取量に気をつけよう

美味しいけれど…  
ラーメンのスープは  
飲まない



風味付けで減塩!  
香辛料やごま油、  
ダシ等を活用する



今日から始められる

食事の工夫をご紹介します!

どうしても醤油を  
使いたい時は  
醤油はかけずに  
少量をつけて使う



外食の多いあなたへ  
外食やお惣菜は  
成分表の  
塩分を確認

塩分が多く含まれがちな  
加工食品を  
控える



毎日の食事  
減塩を  
心がけましょう。



お問合せ

全国健康保険協会 長崎支部  
協会けんぽ

〒850-8537  
長崎市大黒町9-22  
大久保大黒町ビル本館8階

宛名が異なる場合は、  
お手数ですが開封せずに  
「不在」とご記入のうえ、  
そのままポストに投函を  
お願いいたします。

親展



協会けんぽ長崎支部より  
あなたの健康情報にかかわる  
大切なお知らせです

今すぐ開封して  
中身をご確認ください

全国健康保険協会 長崎支部  
協会けんぽ



# 血圧の薬を 内服中のあなたへ



毎日の服薬、ついこんな考えが  
浮かんでいませんか…?



血圧が  
下がってきたから…  
もう薬は  
飲まなくても  
大丈夫かな?



特に  
症状がないから…  
つい飲み忘れがち  
だけど別に  
大丈夫でしょ



**血圧の薬は、必ず医師からの  
指示通りに内服してください**

適切に内服することで、  
脳卒中・心筋梗塞・腎臓病等の  
発症のリスクを低減できます



高血圧はサイレントキラー。自覚症状がないまま  
大事な血管にダメージが蓄積していきます。

せっかく数値が安定しても、自己判断での減薬はNG!  
再び異常値に戻ってしまいます。



# 高血圧治療の3つの約束

適切な治療を続けることで  
多くの方が健康を保っています!

心配なことは  
主治医に  
相談してみてね

## 約束1 薬は医師の指示通りに続ける

- ✓ 自分で量を調整しない、中断しない
- ✓ 薬が切れる前に受診する



## 約束2 薬は決まった時間にのむ

- ✓ アラームやスマホのリマインダーを活用する
- ✓ 毎日やることとセットにする
- ✓ のみ忘れたときの対応を医師や薬剤師に確認しておく

歯磨きの後に  
薬をのむと  
忘れにくくて、  
よかよ



## 約束3 自宅で毎日血圧を測定し、 主治医に報告する

- ✓ 毎日家で測った血圧を記録して、  
主治医に報告する

高血圧の治療んときはね、  
家で測った血圧の値が大事だよ。  
家庭血圧は125/75mmHg\*が  
望ましいといっていたよ

\*高血圧治療ガイドライン2019より75歳以上を除く



高血圧の治療は、日々の積み重ねが大切です。  
今日の1錠と血圧チェックで  
明日のあなたを守りましょう。