

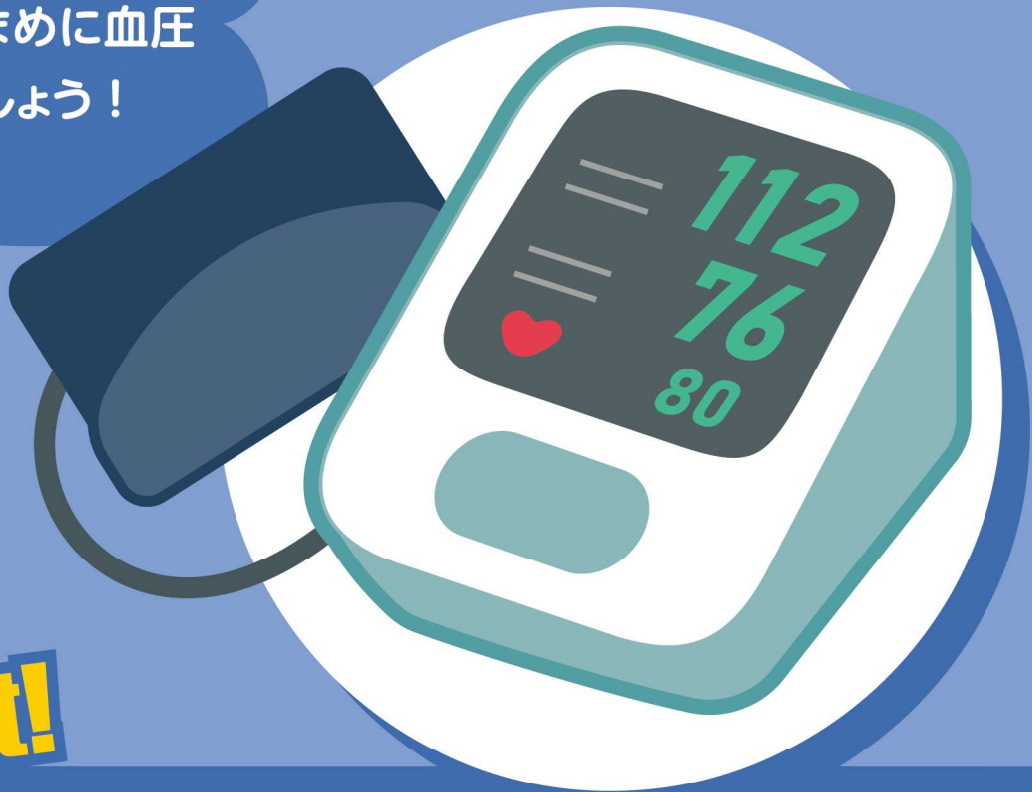


早期発見
早期受診コース

健診・検診で
未来の自分を見つめよう。

実はこんなに変化している！ 血圧24時間

ご自身の“本当の血圧”を知るために、こまめに血圧測定をしてみましょう！



point!

☒ 血圧が上がるのはこんなとき！



気温差



喫煙



ストレス



深酒



運転中

1日の中で血圧が大きく変化したのは？

血圧を24時間測ってみると…
普段の血圧 139/87

行動	睡眠中	起床	出勤・渋滞で イライラ	出社・ パソコン作業	重い荷物を 持つ	終業・居酒屋で 軽く一杯	居酒屋から 外へ出たとき
(普段と比較して) 血圧の変化	▼	▲	▲	▲	▲	▼	▲
血圧	109/70	175/100	181/108	180/110	170/106	132 / 78	194/93
	朝			日中			夜

