

# 健康サポート事業 活動報告

催事名	血圧測定相談会
主催者	キリン堂薬局 榎・美木多店
後援・連携機関他	
日時	2022年1月13日 15時～17時
場所	キリン堂薬局 榎・美木多店 待合室
店舗住所	大阪府堺市南区桃山台2-3-4 ツインビル桃山パート1 1階

## 事業の種類

その他( 地域住民向け健康維持情報発信 )

## 事業概要

毎日さまざまな入口で検温していますが、出来れば血圧もなるべく同じ時間に定期的に測ることをおすすめします。様々な血圧計の種類がありますが、便利さ以上に測るときの姿勢や直前の生活行動が重要です。

当日は、手首式と上腕式でも違いを実感していただきましたが、冬場や医師や看護師さんに緊張して血圧があがることも珍しくありません。高血圧症以外にも持病で血圧が高くなることがあります。服用薬に注意しながらのサプリメント摂取や食事内容の改善、上手な睡眠や軽い運動で血圧が高ならないように心がけましょう。

お知らせ  
血圧測定相談会

開催日 2022年1月13日  
開催時刻 15時～17時

- 血圧計の種類と特徴
- 正しい血圧計の測り方
- 夏より冬の方が血圧が高い?
- 血圧が高い方の食生活やサプリメント、運動方法 など

ぜひ、お気軽にお立ちください。

キリン堂薬局 榎・美木多店



## 備考

- 相談会の日時以外でもおくすりに係わる疑問や質問をお受けしていますのでお気軽に
- おくすり以外も毎日の健康管理に欠かせない医療機器(血圧計・体温計・オキシメーターなど)についてもご説明いたしますのでお気軽にご相談ください
- 血圧手帳を使用してみたいなど、ご入用がありましたらお近くのスタッフまでお声かけください