

1月度衛生対策

高血圧を見逃さないで！

当組合は他と比べ血圧の高い人が多い集団です。
 高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれ、症状がないまま進行し、重症化する事もあります。
 そうならないためにも、日頃から血圧をはかり、セルフケアを積極的にとりいれましょう。

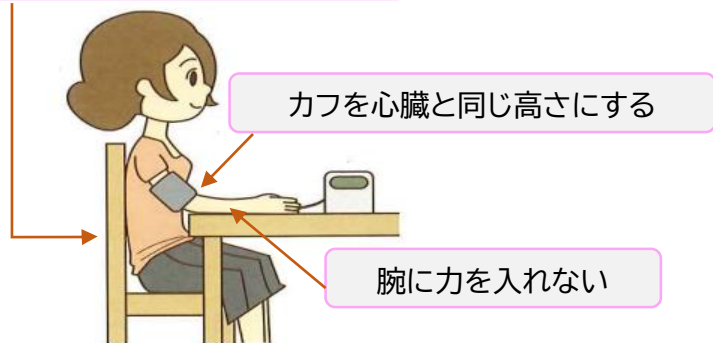
高血圧の基準

140/90mmHg以上(診察時)
135/85mmHg以上(家庭内)

* 日を離れた複数の機会を上記の値以上を確認した場合、高血圧症と診断されます

血圧の正しい測り方

椅子に背筋を伸ばして座る



家庭での
血圧測定の方法

● 上腕で測るタイプの血圧計を使用する

★ 朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 座って1~2分の安静後
- 降圧薬服用前
- 朝食前

● 晩

- 就床前
- 座って1~2分の安静後

セルフケアで高血圧を予防

▼ 適度な運動



目安:1日8,000歩

▼ 適正体重の維持



BMI25未満

▼ 禁煙



▼ 十分な睡眠



▼ 適正な飲酒



1本/日
(500ml)