

# 血圧測定カード

名前: \_\_\_\_\_

自分の血圧(家庭血圧)を2週間分計りましょう。

～利用方法～

実施期間

開始日: 月 日～ 終了日: 月 日

①朝・晩の血圧を記録しましょう。

②血圧測定カードとともに応募用紙を保健課へご持参いただくと、ポイントシールをその場で貼ります。

例			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝	110/75	朝	/	/	/	/	/	/	/
夜	120/70	夜	/	/	/	/	/	/	/
			8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
		朝	/	/	/	/	/	/	/
		夜	/	/	/	/	/	/	/

※10日間以上、血圧を測定できていることがポイントを差し上げる条件となります。

-----切り取らないでください-----

## ～高血圧を予防・改善する生活習慣～

○塩分を取りすぎない

・・・塩分をとりすぎると、体の塩分を薄めようとして体内に水分が溜まり、血液量を増加させて血圧が上昇します。

○バランスの取れた食事を心がける

・・・野菜や果物は体に溜まった水分を排出する栄養素がたくさん含まれています。積極的にとりましょう。

○適正な体重を維持する

○定期的に体を動かす

・・・ウォーキングや体操など、有酸素運動で体を動かすと、肥満の防止・解消にも効果的です。

○お酒は適度に楽しむ

・・・飲みすぎには気をつけましょう。以下の表が適量です。ただし、お酒に弱い方、女性、65歳以上の方はこの表の半分が目安です。

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
					
ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯 (200ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (100ml)

○禁煙をする

○ストレスをためない

・・・休養を十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。

## ～あなたの血圧は大丈夫?～

血圧が高い状態が続くと、血管は張り詰めた状態に長く置かれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさも失ってまろくなってしまいます(動脈硬化)。自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病(脳卒中や心疾患など)を引き起こしやすくなります。

高血圧の診断基準  
(家庭血圧)

135/85 mm Hg 以上

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

家で血圧を測る時は、朝は起きてから1時間以内、夜は寝る前がよいです。測定前には1～2分安静にしてください。



八頭町役場 保健課