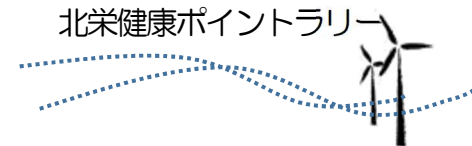


～高血圧を予防・改善する生活習慣～

北条健康ポイントラリー



血圧測定

# 頑張りカード

2週間を目安に自分で目標を決めて、  
自分の血圧（家庭血圧）を知りましょう。  
高血圧を防いで、  
健康な毎日を過ごしましょう♪



（チャレンジ方法）

1. 目標日数を設定しましょう。
2. 朝・晩の血圧を記録しましょう。
3. チャレンジ期間が終了したら、生活を振り返ってみましょう。血圧の状態はいかがでしたか？
4. 頑張りカードを健康推進課または北条支所へご持参ください。  
青ポイントシールを1枚差し上げます♪

名前：

○塩分をとり過ぎない

（塩分をとりすぎると、体内に水分が蓄積し、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。  
（野菜や果物は積極的にとりましょう）



○適正な体重を維持する

○定期的にからだを動かす

（有酸素運動などでからだを動かすと、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）

○禁煙を行なう



○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、血管は張りつ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を失ってまろくなってしまいます（動脈硬化）。自覚が無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。

・・・血圧が高いと注意が必要！

### 高血圧の診断基準

#### 家庭血圧

**135/85** mmHg 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しょう。

測定前には1～2分間安静にしてください。

### 血圧測定チャレンジ

開始日 月 日 ~ 終了日 月 日

第1週目		第2週目	
1	朝( / ) 晩( / )	8	朝( / ) 晩( / )
2	朝( / ) 晩( / )	9	朝( / ) 晩( / )
3	朝( / ) 晩( / )	10	朝( / ) 晩( / )
4	朝( / ) 晩( / )	11	朝( / ) 晩( / )
5	朝( / ) 晩( / )	12	朝( / ) 晩( / )
6	朝( / ) 晩( / )	13	朝( / ) 晩( / )
7	朝( / ) 晩( / )	14	朝( / ) 晩( / )

記入例 朝 (120/70) mmHg (最大値/最小値)