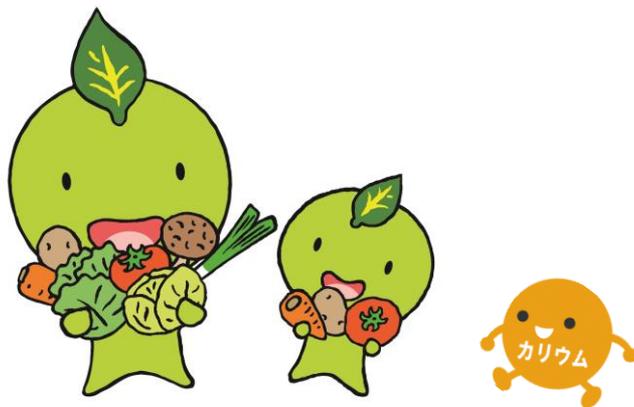


# 静岡県の健康経営の取組について



静岡県 健康福祉部  
健康局 健康増進課

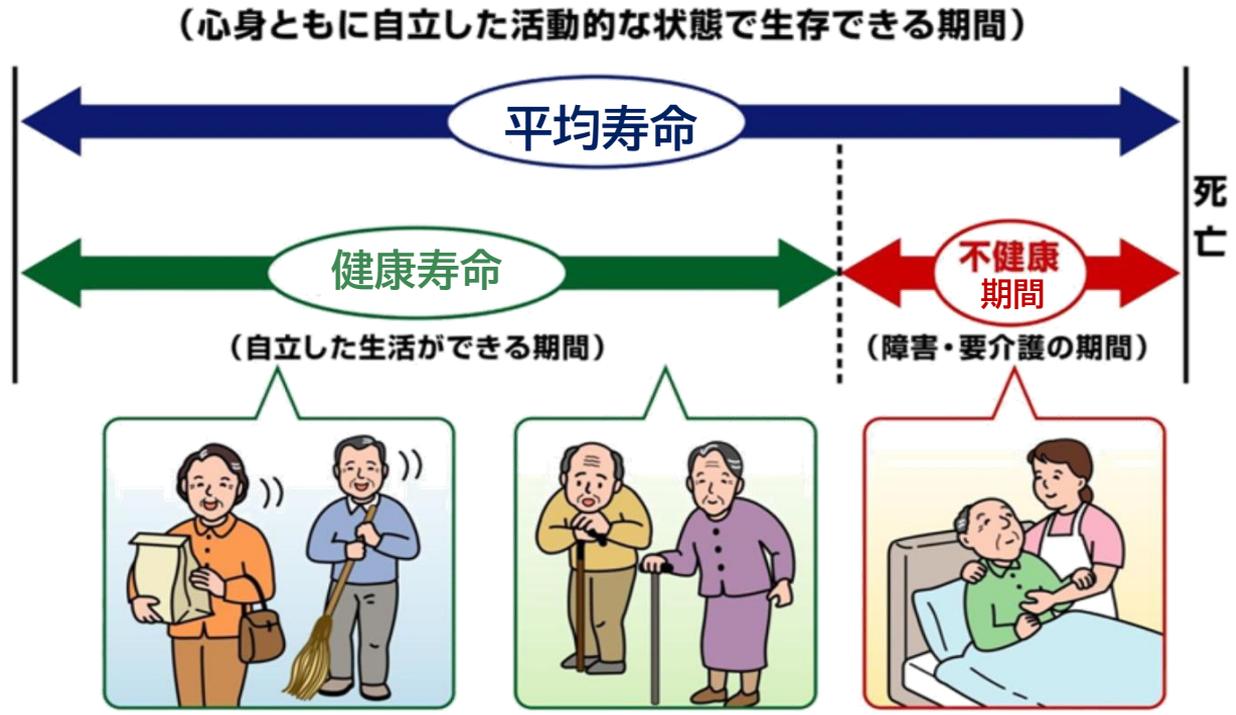
- 1 静岡県健康寿命と健康課題
- 2 静岡県健康経営支援

# 1 静岡県健康寿命と健康課題

---

# ■ 静岡県の健康寿命

- 「健康寿命」の考え方  
健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間



# ■ 静岡県の健康寿命

- 静岡県の健康寿命は 全国に比べ長く、男性73.45年（5位）女性76.58年（5位）
- 男女計は、2010年は全国1位。トップへの振り返り咲きを目指し取組を強化。

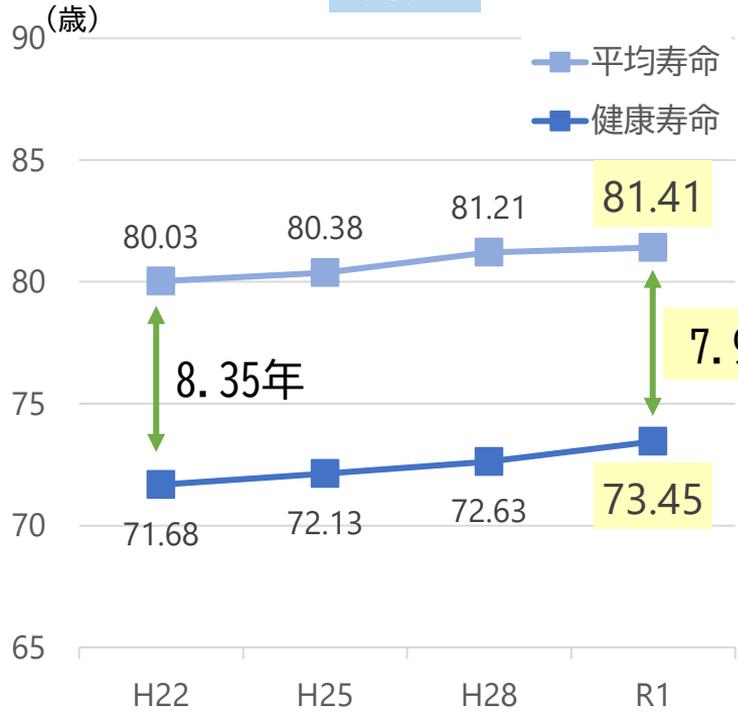
	H22 (2010) 年		H25 (2013) 年		H28 (2016) 年		R1 (2019) 年	
	静岡県	全国	静岡県	全国	静岡県	全国	静岡県	全国
男性	71.68 (2位)	70.42	72.13 (3位)	71.19	72.63 (6位)	72.14	73.45 (5位)	72.68
女性	75.32 (1位)	73.62	75.61 (2位)	74.21	75.37 (13位)	74.79	76.58 (5位)	75.38
男女計 (本県算出)	73.53 (1位)	72.13	73.90 (2位)	72.74	74.02 (6位)	73.50	75.04 (5位)	74.07
公表時期	H24.6		H27.12		H30.3		R3.12	

前回との比較  
 男性+0.82歳  
 女性+1.21歳  
 計+1.02歳

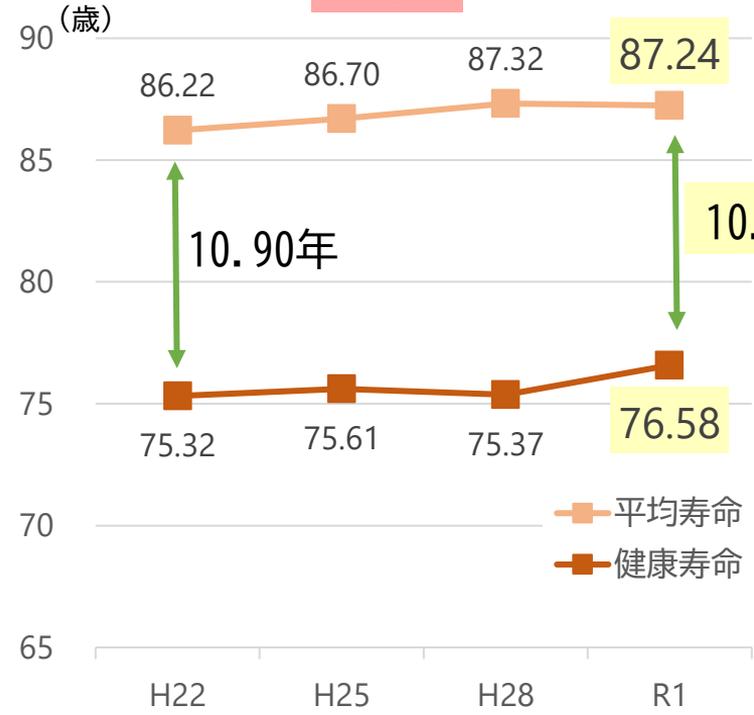
# 静岡県健康寿命

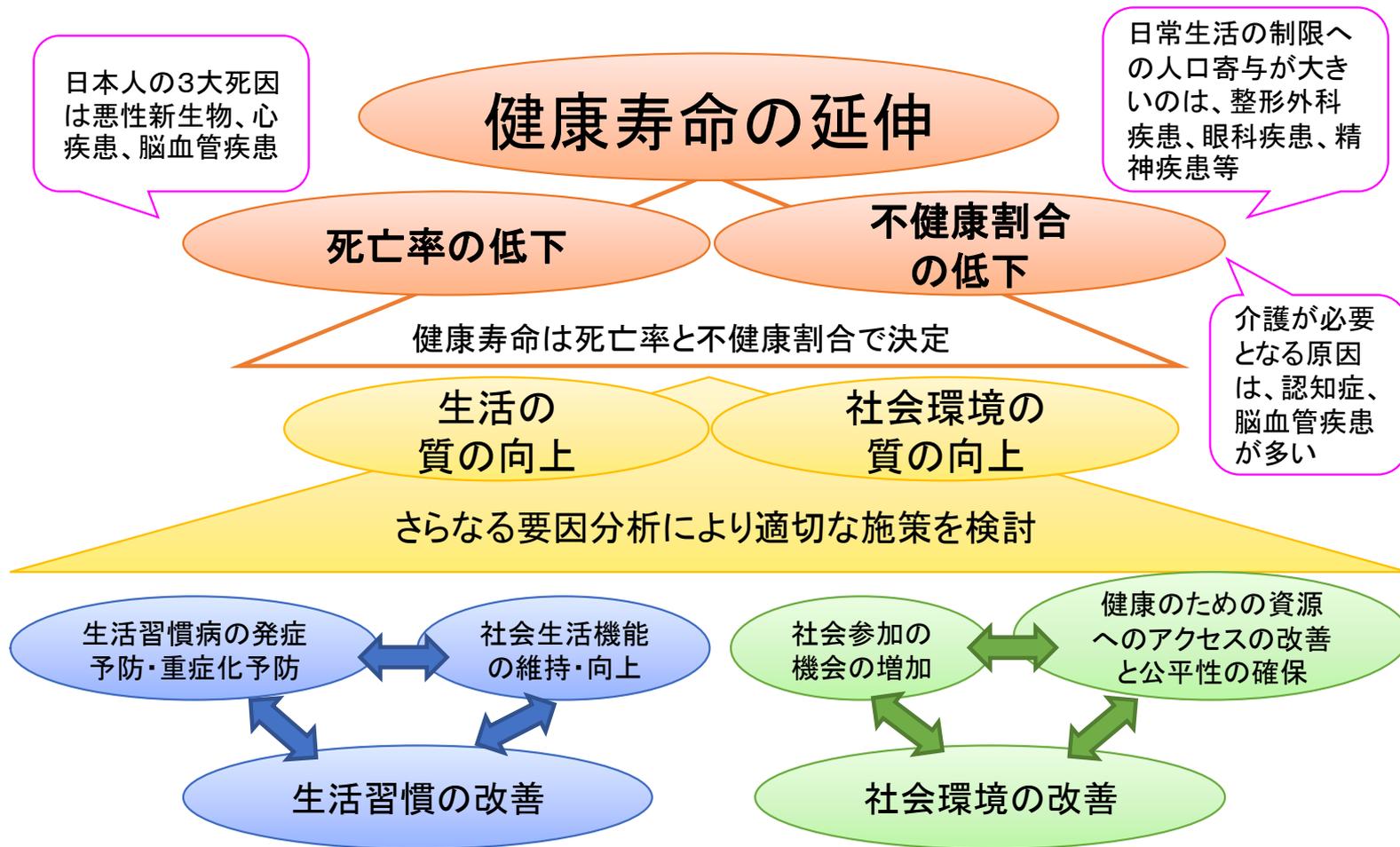
○ 平均寿命、健康寿命のいずれも延伸傾向。平均寿命と健康寿命の差は短縮傾向。

### 男性



### 女性





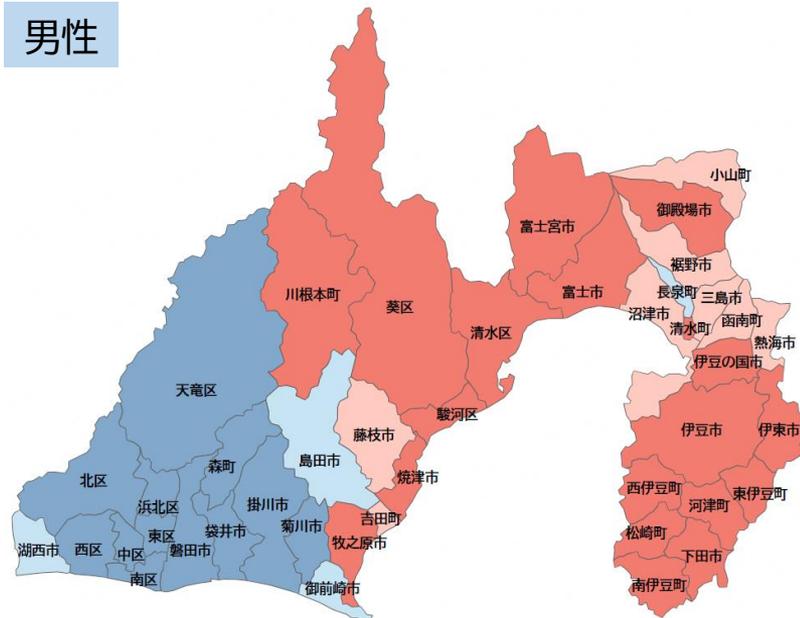
# 静岡県の健康課題

○ 県の健康課題には地域差あり。高血圧症のほか、死亡、メタボ、喫煙、肥満は県東部で多く、糖尿病（予備群を含む）は中西部で比較的多い。

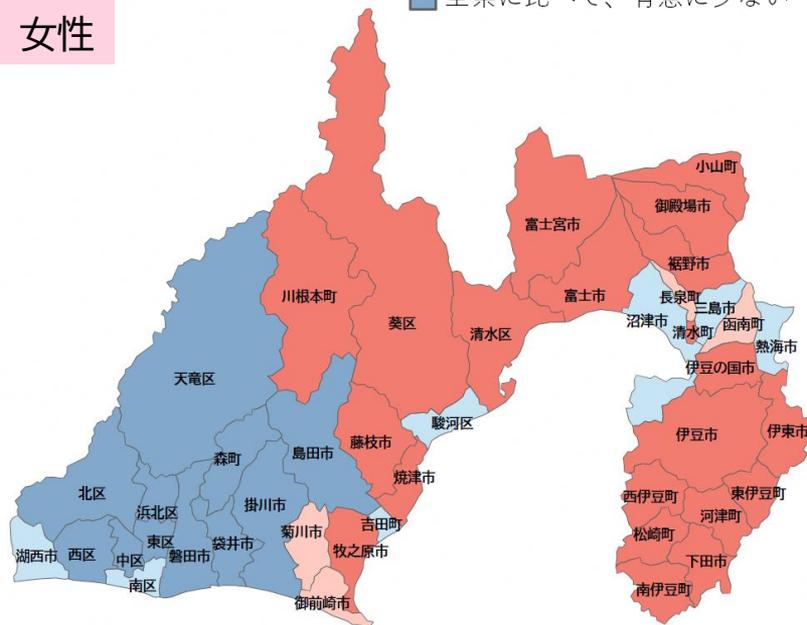
## R3 特定健診 【全県】

### 高血圧症有病者

男性



女性



- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

# 静岡県の健康課題（脳血管疾患）の現状

○全国を基準とした標準化死亡比  
(SMR) standardized mortality ratio

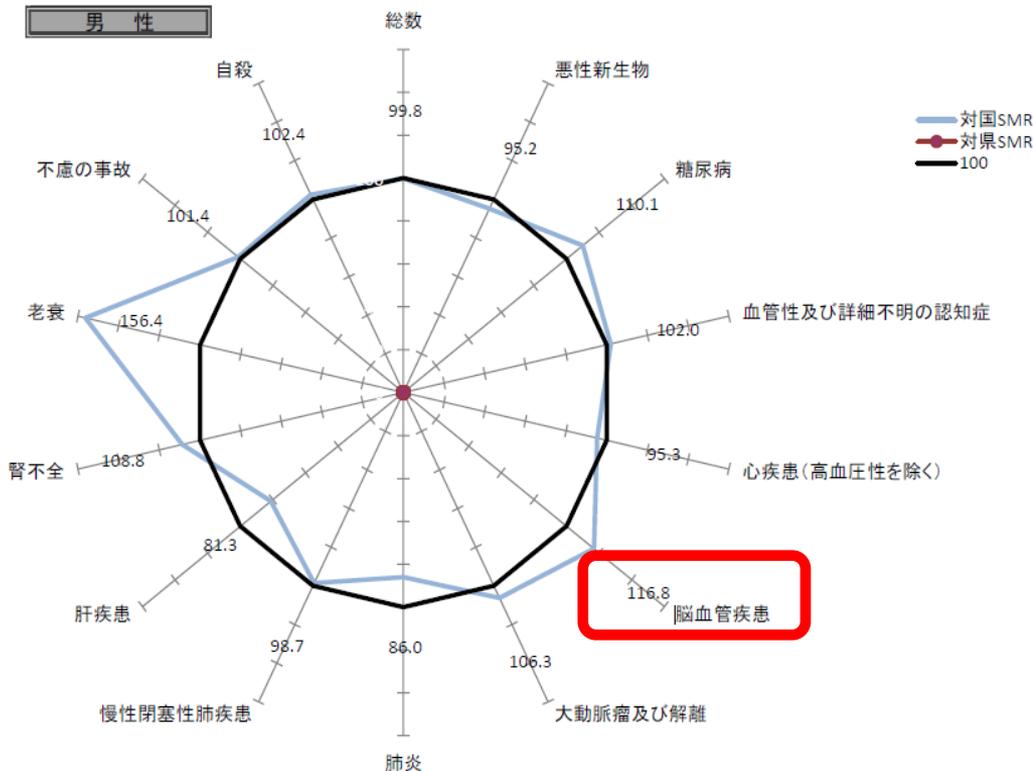
最近5年間（H29～R3）の人口動態統計をもとに、市町別の死因別の死亡状況について、静岡県や全国を基準として、市町間の比較ができるように算出した値

(男性)  
脳血管疾患

116.8

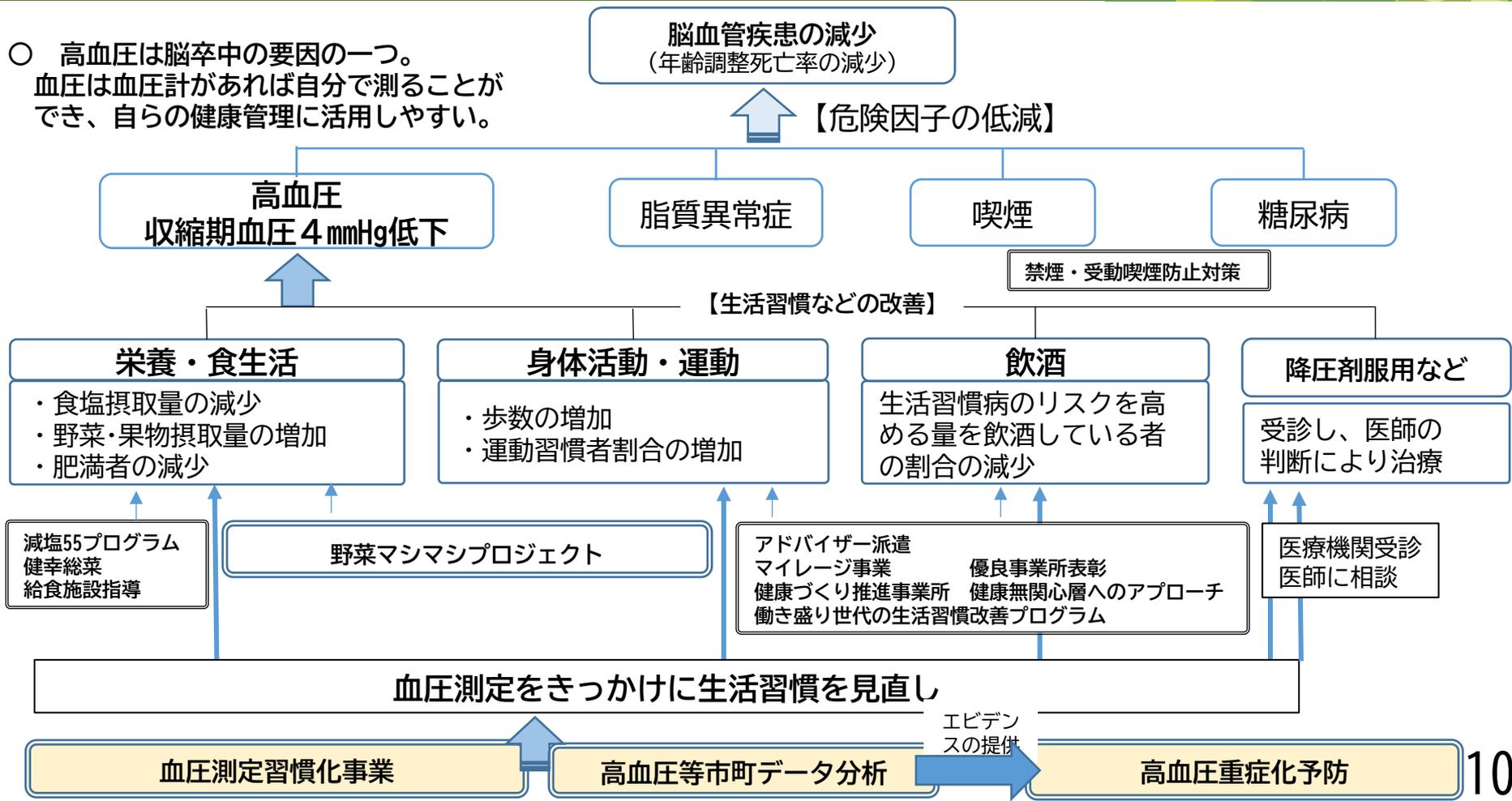
H29-R3 市町別SMR分析

市町名（静岡県）



# 静岡県の健康課題（脳血管疾患）の取組の方向性

○ 高血圧は脳卒中の要因の一つ。  
血圧は血圧計があれば自分で測ることが  
でき、自らの健康管理に活用しやすい。



血圧測定習慣化事業

高血圧等市町データ分析

高血圧重症化予防

エビデンスの提供

## ○「オーラルフレイル」とは、お口の機能のささいな衰えのこと

・お口の機能のささいな衰えが積み重なると、心身の機能の衰えにつながり、健康寿命が短くなってしまいます。

### 〈オーラルフレイルの予防方法〉

- ①かかりつけ歯科医をもつ
- ②お口のささいな衰えに気を付ける
- ③バランスのとれた食事をとる

2024年3月

# オーラルフレイル

知って、予防してください

「オーラルフレイル」とは、お口の機能の“ささいな衰え”のこと

お口の機能の“ささいな衰え”が積み重なると、

健康・元気  
むせる・食べこぼす  
食欲がない  
少ししか食べられない  
柔らかいものばかり食べる

心身の機能の衰えにつながり、健康寿命が短くなってしまいます。

オーラルフレイル・病気

清舌が悪い  
舌が回らない  
お口が乾く  
ニオイが気になる  
自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

健康寿命をのばすための「オーラルフレイル」の予防方法

- 1 かかりつけ歯科医をもつ
- 2 お口の“ささいな衰え”に気を付ける
- 3 バランスのとれた食事をとる

制作：浜田 文彦 静岡県立総合医療専門学校 静岡県立大学 歯学部

静岡県 | 静岡県歯科医師会

## 2 静岡県健康経営支援

---

# ■ 企業との連携 健康づくり推進事業所宣言

## 《内容》

企業・事業所が、従業員の健康管理や維持・増進のための具体的な取組目標を宣言し、その内容を公表、実施する。

## 《方法》

- ア 特定健診データ、健康チェックリスト等から、自社の取り組むべき健康課題を把握
  - イ 健康課題を解決するための宣言をふじのくに健康づくり推進事業所宣言申込書、宣言書に記載し県に提出
  - ウ 県からふじのくに健康づくり推進事業所認定証を発行
  - エ 企業・事業所が健康づくりの取組を実施
- 《ふじのくに健康づくり推進事業所認定証の区分及び更新》

時期	認定証の名称
1・2年目	ふじのくに健康づくり推進ホワイト事業所認定証
3・4年目	ふじのくに健康づくり推進ブロンズ事業所認定証
5・6年目	ふじのくに健康づくり推進シルバー事業所認定証
7年目以降	ふじのくに健康づくり推進ゴールド事業所認定証

●令和6年5月現在事業所数7,416 (6,953)  
 ( ) は協会けんぽの事業所数

### 事業所宣言のメリットは？

**健康経営\*  
職場での  
健康づくりの推進**

従業員の健康増進  
⇒労働生産性の向上

企業の  
イメージアップ

労働災害事故等の防止  
病欠休暇等による  
手当等の支払い減少

企業が従業員の健康に配慮することは、経営面に大きな効果が期待できるものです。健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践しましょう！

**県からは、以下の支援を行います。**

1 県のホームページや各種イベントでの事業所名、宣言内容等の周知

2 事業所の健康づくりの取組に関する相談・支援

3 健康づくり活動に関する知事褒賞の推薦案内

4 県主催イベント等の情報提供

\*「健康経営」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

# 企業との連携 ふじのくに健康づくり推進事業所宣言

健康保険組合、共済組合等にご加入の事業主様へ

最優秀賞

## ふじのくに健康づくり 推進事業所宣言

健康長寿日本一を目指して

めざせ！従業員の健康度アップ！  
事業所を挙げて  
健康経営\*に取り組みましょう！

## ふじのくに健康づくり推進事業所認定証

健康づくり推進  
ホワイト事業所

健康づくり推進  
7ロンス事業所

健康づくり推進  
シルバー事業所

健康づくり推進  
ゴールド事業所

取組の継続でランクアップ！

静岡県・静岡県保険者協議会

(健康保険組合・全国健康保険協会・共済組合・市町国保・  
国保組合・後期高齢者医療広域連合)

(\*「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。)



## ふじのくに健康づくり 推進ホワイト事業所認定証

静岡市葵区追手町〇-〇  
□□□株式会社  
代表取締役社長 △△ △△ 様

健康づくり推進事業所宣言

目指せ 敷地内全面禁煙！！

上記のとおり、従業員の健康づくりに取り組む  
企業・事業所として認定する

令和〇年〇月〇日

静岡県健康福祉部長 ○○ ○○

(サンプル)

▼ 静岡県公式HP  
ふじのくに健康づくり  
推進事業所宣言



健康づくりに関する各分野（生活習慣病、喫煙、栄養、運動、歯科）に精通した、**健康づくりアドバイザーを無料で派遣**します。（1事業所3回まで派遣可能）



アドバイザーによる講義風景

※実施については、管轄の健康福祉センターまたは県庁健康増進課に御相談ください（連絡先はHP参照）。

▼ 静岡県公式HP  
ふじのくに健康づくり  
アドバイザー派遣事業  
について



「ふじのくに健康長寿プロジェクト」の柱の一つとして、**従業員等の健康増進に関する活動に積極的に取り組み、今後もその活動が期待できる事業所等を表彰**することにより、職場における健康づくりを推進。

- ・ 候補者の募集
- ・ 選考委員会
- ・ 被表彰者の決定
- ・ 知事褒章授与式
- ・ 事例集の作成、普及



他社の取り組みを参考とした各企業での健康づくり活動に寄与

平成24年度から令和5年度まで  
88事業所が受賞



知事褒章授与式の様子



R6年度も実施（募集開始時期未定）  
（後日HPにて公表）



▶静岡県公式HP  
職場で取り組む健康づくり「健康  
づくり活動に関する知事褒賞」



## 事業所代表者、健康経営・健康づくり担当者の皆様へ 働く人の生活習慣改善プログラム

静岡県から  
ご提案

## イキイキと元気な職場 目指しませんか？

静岡県では、事業所従業員の方の望ましい生活習慣を獲得できるコツとして、  
働く人の生活習慣改善プログラム を作成しました。

### 健康診断の結果がなかなか良くならない…

血圧が高い方やメタボリックシンドロームの方は年齢と共に増加します。  
これらの予防・改善に重要なのは、生活習慣の改善ですが、一人で継続するのは難しいもの…  
このプログラムは、事業所みんなで取り組み、望ましい生活習慣の獲得を目指します。



### 健康づくりの取組をしたいけど、企画が大変…

小さい事業所でもすぐに取り始める内容になっています。  
取り組むテーマを決めて、資料をダウンロード・印刷すれば、簡単に実施できます。

### プログラムのポイント

#### 4つの取組テーマ

取組テーマは、運動、食事、社会参加。  
さらに、近年大きな健康課題となっている「こころの健康」の4つから選択できます。

#### 準備が簡単

取組テーマを決めて資料を印刷するだけで準備は完了。  
システム等の設定は必要ありません。

#### 豊富な健康情報

取組テーマごとのヒントを紹介。  
推奨取組期間は3か月。健康について事業所全体で考えてみましょう。

詳しくは県HPをご確認ください。

静岡県 生活習慣改善プログラム



検索

静岡県健康福祉部健康増進課 054-221-2770



## 各企業等が主体となって実施可能な健康経営支援のプログラム。

### 【プログラム実施の流れ（概要）】

事業所でプログラム実施する際は、以下の流れで取り組みましょう。  
各項目の詳細な内容は、次のページから説明します。

● 担当者が実施 ● 参加者が実施

STEP 01

#### プログラムの企画・参加者への説明

参加者募集と助まし合うためのグループの作成、実施期間（1～3か月）の設定、資料の準備を行います。  
参加者用資料は、県HPからダウンロード可能です。

STEP 02

#### チェックシートを活用した生活習慣の振り返り

取組テーマとして、①運動、②食生活、③社会参加、④こころの健康の4つを取り上げています。  
事業所で実施出来るものから取り組みましょう。

STEP 03

#### 行動目標の設定

3か月間（難しい場合は1か月間）取り組むグループでの共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。  
目標は、グループ内で共有することで、達成率が高まります。

STEP 04

#### 生活習慣改善チャレンジ

3か月間、目標行動に取り組み、記録します。  
みんなと取り組むことを意識して、1、2週間に1回程度は、グループで取組状況を確認し、声を掛け合いながら取り組みます。

STEP 05

#### 生活習慣改善チャレンジの取組評価

“STEP02”のチェックシートを再度活用して、生活習慣等の変化を評価します。

STEP 06

#### プログラムの効果検証

参加者へプログラムのアンケートを行い、効果検証を行います。

①生活習慣の振り返り、  
②行動目標の設定  
③仲間との取組  
④取組評価  
を繰り返し、望ましい生活習慣を獲得を目指す

健康長寿の3要素  
「運動」「食生活」  
「社会参加」に加え、  
「こころの健康」の  
4つの視点でアプローチ

## 働く人の生活習慣 改善プログラム

事業所担当者向け

### 体力測定の方法

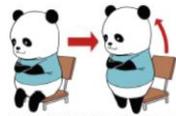
資料2-1

※強い疼痛、強い腰痛の自覚症状がある場合は実施しないでください。  
(1) 10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？【筋力テスト】

最初に5～10回練習してください。  
①イスに深く座り、足は前後に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。  
②両手を胸の前組み、立ち上がり座りを繰り返します。  
③立ち上がり座るを1回と数え、10回の秒数を測ります。

年代別	評価表		評価表		単位：秒	
年齢	悪い	普通	良い	悪い	普通	良い
20～29	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
30～39	～7	8～10	11～	～8	9～10	11～
40～49	～8	9～12	13～	～9	10～12	13～
50～59	～8	9～13	14～	～9	10～16	17～
60～69	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

※出典：健康づくりのための生活習慣病予防ガイドブック2012



※イスは動きにくく安定した物を使いましょう  
※イスを壁などの固定した位置におきましょう

(2) 目を閉じて片足で何秒立つことができますか？【バランステスト】

①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。  
②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。  
③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。

年代別	評価表		評価表		単位：秒	
年齢	悪い	普通	良い	悪い	普通	良い
20～29	～21	20～66	67～	～20	21～66	67～
30～39	～20	21～66	67～	～20	21～66	67～
40～49	～18	19～66	67～	～18	19～66	67～
50～59	～16	15～66	67～	～16	15～67	68～
60～69	～12	13～37	38～	～12	13～61	62～
70～79	～10	11～20	21～	～10	11～36	37～
80～89	～8	9～25	26～	～8	9～27	28～
90～99	～6	7～17	18～	～6	7～19	20～
60～84	～4	5～11	12～	～4	5～11	12～

※出典：健康づくりのための生活習慣病予防ガイドブック2012

次のいずれかが発生した時点で、測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れたとき
- ③支持足以外のからだの一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時
- ⑤閉じた目を開いたとき



5cm程度

(3) 立ったまゝひざを曲げずに指先が地面につきますか？【柔軟性テスト】

①両足のかかとをつけ、足先を5cmほど開いて立ちます。  
②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くか計測します。

評価表		評価表		単位：cm	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらが届く	地面にグンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

※出典：健康づくりのための生活習慣病予防ガイドブック2012



## ▼ 静岡県公式HP みんなで実践する 職場の健康づくり 働く人の生活習慣 改善プログラム

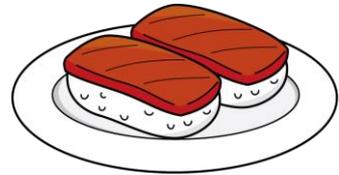
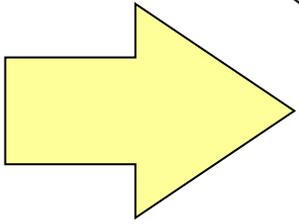


県民の健康づくりを促進する仕組みで、**市町で定める健康メニューに取り組み、一点のポイントを達成すると得点やサービスが受けられる制度**です。

カード提示により、協力店舗で特典あり



特定の健康づくりを実施すると市町からカードが発行される



すし、クーポン券、レシピ本、お菓子、ポイントサービスなどの特典

## ふじのくに 健康マイレージ とは？

ふじのくに健康長寿プロジェクト

### 健康マイレージ制度とは

「健康マイレージ」とは、県民の健康づくりを促進する新しい仕組みであり、日々の運動や食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティアなどの社会参加など市町で決定した健康づくりメニューを行なった住民が、特典を受けられる制度です。その特典とは、市町が健康づくりを行った住民に対して発行する優待カード(ふじのくに健康いきいきカード)を「ふじのくに健康いきいきカード協力店」において提示することで各店が用意したサービスを1年間利用できることです。



これがふじのくに  
健康いきいき  
カードだよ!



©静岡県  
生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
ちゃっぴー

### ▼静岡県公式HP

ふじのくに健康長寿プロジェクト「ふじのくに健康マイレージ事業」



### ▼ふじのくに健康マイレージ公式HP

協力店舗検索ページ



# ■ しずおか健幸惣菜

しずおか健幸惣菜は、**組み合わせることで栄養バランスのとれた食事にな**がるおかずです。



(↑天神屋にて提供している健幸惣菜弁当)

## しずおか<sup>けんこう</sup>健幸<sup>そうざい</sup>惣菜

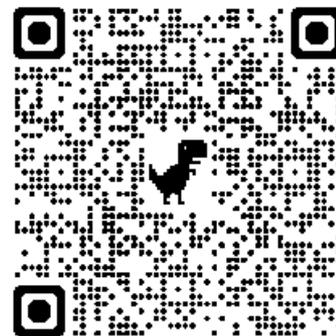
～働き盛り世代の健康づくりを食からサポート～



このマークが目印です。

○しずおか健幸惣菜を提供している「しずおか健幸惣菜パートナー」は157店舗（令和6年3月末現在）あります

▼ 静岡県公式HP  
しずおか健幸惣菜



# 減塩に関する取組 お塩のとりかたチェック

日常のお塩の状況を見直すチェック票で減塩を周知。

## お塩のとりかたチェック票

あなたの過去1か月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

	①	②	③
1 あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ〜 ふつう	多め	かなり多め
★ あなたが好きな食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい	濃いめ
3 お弁当やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片割くらい	たっぷり
4 食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか (※漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	味が 足りない時に 使う	使う ことが多い
★ 寿司、焼き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなどの味の付いたご飯類	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
6 ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
7 めん類の汁のどくらい飲みますか	少し 飲む	半分 飲む	全部 飲む
★ みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 2杯程度	1日 3杯以上
9 塩鮓、干物、ししゃも、小魚(しらすななど)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
10 煮物(豚角、肉煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 2回以上	1日 2回以上
11 かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど調味品	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
12 塩辛、佃煮、食山納め、たらこ、明太子、塩昆布など塩漬食品	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
13 漬物(梅干し、白菜漬け、キャウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	1日 2回以上	1日 2回以上
14 せんべい、餅皮、ポテトチップスなどのスナック菓子、アップルなど、塩味の菓子、乾きもの	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
★ スーパーコンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・惣菜	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
★16 ファストフード(ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上
17 インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
18 豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上
19 ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上

★②、③に○をついた項目にある数字を足して合計点を算出します。①は0点です。

★の項目は、特に注意しましょう!

合計  点

**0〜2点のあなた**  
青信号

**適塩優等生です!**  
引き続き適塩生活を続けてください。  
※食が多い、菓子/パンが食事代わり、という方は、今回「青信号」でも食事生活を見直しをお願いします。

**3〜7点のあなた**  
黄信号

**食塩摂取量が やや多めのようです。**  
「お塩のとりかたチェック票」でどこを減らすことができるか振り返ってみてください。

**8点以上のあなた**  
赤信号

**食塩摂取量が かなり多いようです。**  
②、③に○をついた項目の中でどの項目なら改善できるか考えてみましょう。  
BMIが25以上の場合は、全体的に食べ過ぎの可能性もあります。

「お塩のとりかたチェック票」で、黄色やピンク色の項目の中で、②や③だったところを指図して、③だった人は②へ、②だった人は①へ、変えられそうなることを1つでも覚えていこう!

●緑色の項目は、調味料の使い方を間違ってみよう!

濃い味は変えられない! という人は、量を減らすことでも減塩できるんじゃない?

### 「お塩のとりかたチェック票」解説コーナー!!

●黄色の項目 (No. 1〜4)  
食塩が多すぎないが食べ方の項目です。同じ味付けでも、量をたくさん食べるの方が、身体に入る食塩は多くなります。

●ピンク色の項目 (No. 5〜17)  
食塩をたくさん含む食品や料理の項目です。食べる回数や量を減らすことで減塩につながります。また、うどんなどのめん類には5分前後の食塩が含まれているので、汁を全部飲まないことが減塩に効果的です。

●緑色の項目 (No. 18〜19)  
下味がしっかりついておみそ、だし(コンブスやケチャップなどで味を足すこと)の多い料理の項目です。特に、外食や市販の惣菜でも多く含まれます。調理の際の下味の付け方、食べる時のソースなどの付け方で減塩できます。

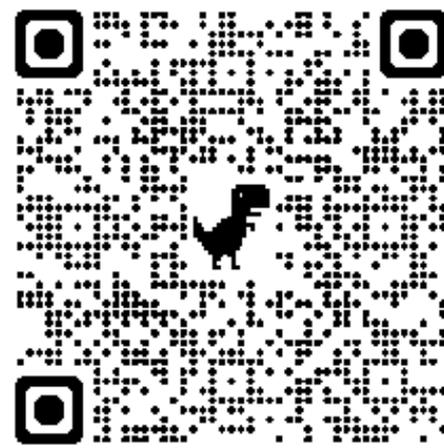
例えば、豚カツのソースの量でこんなに違います!



**減塩クイズ** 問題①: ラーメン1杯で、どのくらいの食塩が含まれているでしょうか?  
問題②: 日本人の食塩の1日の目標量は何グラム未満でしょうか?

答えは次のページ

▼ 静岡県公式HP  
ふじのくにお塩の  
とりかたチェック!!



# 静岡県の高血圧対策 血圧測定習慣化促進事業

## ○令和4、5年度モデル事業 概要

健康診断のみならず日常的に自身の血圧を把握し、適切な生活習慣や医療につなげるため、令和4、5年度に、**県内に12か所ある健康福祉センター管内で1か所モデル事業所を選定し、習慣化モデルを実施。**

### 事業説明会：動機付け支援

- ・健康講座を実施
- ・体組成計測定
- ・血圧計貸与、記録アプリの提供
- ・開始前アンケート（1回目）



### 測定月間：2ヶ月間

- ・2週間1回以上の保健師によるフォローアップ

参加事業者に中間報告

### 専門員：支援・フォローアップ

- ・測定状況の確認
- ・習慣化の要因や阻害する要因の聞き取り
- ・記録を活用した生活指導や保健指導
- ・必要に応じ、医療機関への受診促進等

### 振り返り会①：測定月間終了直後の支援

- ・測定結果のフィードバック
- ・健康講座の実施 ・体組成計測定 ・**家族との血圧測定の周知**
- ・測定月間終了直後アンケート（2回目）

### 測定月間終了1ヶ月後の調査

- ・測定月間終了1ヶ月後アンケート（3回目）
- ※開始から3ヶ月後のアンケート



### 振り返り会②：測定月間2～3ヶ月後の支援

- ・健康講座の実施
- ・測定月間終了**2～3ヶ月後アンケート（4回目）**の実施
- ※開始から約4～5ヶ月後のアンケート

項目	内容
対象	・ <b>県内事業所12か所の従業員248名を対象</b>
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧測定の動機づけを目的とした参加者向け説明会</li> <li>・2か月間の保健師によるフォローアップ</li> <li>・実証事業の効果検証を目的とした全3回のアンケート</li> <li>・事業所の健康づくり担当者へのフォローアップ</li> </ul>
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほぼ毎日測定している者の増加 （事業実施前10.3%→事業終了1ヶ月後17.1%）</li> <li>・高血圧治療への参加意識が高まった（血圧記録の活用）</li> <li>・新たな高血圧者の発見と医療機関への受診</li> <li>・血圧に関する話題が増えたり、家族も血圧を測り始めた（約3割に波及効果あり）</li> </ul>

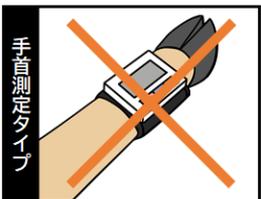
## ○ 血圧測定周知(家庭血圧測定)の周知

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること

昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「自分の血圧のタイプ」がわかります。

### 1 血圧計の選び方



### 2 正しい測定方法

#### 測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

- 朝
- 起床後 1時間以内
  - トイレに行ったあと
  - 朝食の前
  - 薬を飲む前

- 夜
- 寝る直前
  - 入浴や飲酒の直後は避ける

#### 測定時のポイント

椅子に座って1~2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツなら1枚ぐらいなら着たままで測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

家庭血圧がこの値を超える日が続く場合には、医師に相談しましょう



### 3 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
測定場所	最高血圧	最低血圧
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
測定場所	最高血圧	最低血圧
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

### 4 記録をする

測った値は毎日記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または急激な血圧の低下がみられる場合、主治医が薬の種類や量を変える大切な判断材料となります。

ご清聴ありがとうございました

