

血圧記録手帳 を配布しています

普段の血圧はどれくらいですか？

増毛町では、高血圧ゼロのまちづくりの一環として、血圧未測定者ゼロを目指しています。血圧は食事や会話をしたり、少し歩いたりしただけで変わります。家庭血圧(家で正しく測る血圧)を測定することは、ストレスや運動などの影響を受けない安静の状態、毎日行うことができるので、実生活の場での血圧を把握できます。高血圧治療でも、家庭血圧を参考にすることがあるので、病院や健診の時だけ血圧が高い、という方にもおすすめです。

町では血圧記録手帳を作成しました。毎日の記録を6か月分記入できます。保健指導係で配布していますので、ぜひご利用ください。



家庭血圧の正しい測り方

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
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

- いすに座って1~2分たってから測定する
- 座ったばかりだと、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。
- 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、「数値が低くなる」など、不正確になる場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい
- カフは素肌 directly 巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たま測定してもよい。

家庭血圧は朝晩2回、1機会に1~2回測定します。血圧が極端に上下した場合は、生活上の変化があればメモしておくともよいです。

家庭での正常血圧の基準値	
収縮期	拡張期
115未満	75未満
* 糖尿病や腎障害がある場合は基準が違います。	

ましけ健康ポイントを集めよう!

家庭血圧測定は、ましけ健康ポイントの対象です。月10日以上血圧測定の記録で、月毎に1ポイントとなります。保健指導係で配布している血圧記録手帳に限らず、ご自分の血圧手帳でも、ポイントになります。

さらに・・・

4月から対象事業が増えました。

☆運動をして健康ポイント

1日10分以上の個人でしている運動を記録してお持ちください。月12日以上で月毎に1ポイント。

☆体重測定をして健康ポイント

体重測定をした記録をお持ちください。週1回以上の体重測定で月毎に1ポイント。

☆増毛醤油を購入して健康ポイント

増毛醤油を購入した時にお店でカードを提示してください。1瓶で3ポイント。200mlで1ポイント、2本で3ポイント。

お願い

減塩食品を購入した外袋をお持ちいただくと、1商品1ポイントとなります。どのような商品を購入されているか把握したいので、外袋は切り取らずそのままの形でお持ちください。



風しん抗体検査はお済みですか？

昨年度から実施している風しんの追加的対策。対象となる昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方に、抗体検査を無料で受けることができるクーポン券を配布しています。

町で行っているがん検診の時や病院で検査をするだけでなく、会社で行う職員健診の時に抗体検査を受けることができる場合があります。まだ検査をされていない方は、早めに検査を受けていただきますよう、よろしくお願いします。

また、抗体検査の結果、陰性(抗体がない)だった方で、風しん予防接種をまだ受けていない方も、早めに予防接種を受けましょう。

この検査は、2022年3月末までの事業となっています。お問合せは下記までお願いします。