

健康経営サポートニュース

皆様へ

この度は「事業所における健康管理に関するアンケート調査」にご協力いただき、ありがとうございました。
 市に望む従業員の健康づくりのためのサポートとしてご希望の多かった「健康づくりに関する情報発信」について、「健康経営サポートニュース」を発行することになりました。
 今回は、自覚症状がなくても健康診断で指摘される方が多い、高血圧についてです。ぜひご一読ください。

調査結果

41企業様よりご回答いただいた調査の結果は別添のとおりまとめましたので、ぜひご覧ください。

健康情報

血圧とは

血圧とは、血液の流れが血管の内壁を押しやる力をいいます。高血圧の状態が続くと血管は圧力に対抗しようと次第に硬く厚くなり、**動脈硬化**を引き起こします。進行すると、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などになりやすくなります。

高血圧の主な原因

🍷 塩分のとりすぎ 🍷 肥満 🍷 アルコール・喫煙 など

高血圧の予防・改善

- 家庭での**血圧測定**を習慣化しましょう
- 減塩生活**を取り入れましょう
- 塩分を排出する**カリウム**が豊富な食材（野菜や果物）を積極的にとりましょう

※腎機能が低下している人は摂取制限が必要な場合がありますので、医師の指示に従ってください。

正しい血圧の測定方法

薄手のシャツ
1枚なら
着たままでもよい

椅子に座って1~2分
経ってから測定する

カフは心臓と同じ
高さで測定する



©2019日本高血圧学会

Point!

測定のタイミングは1日2回

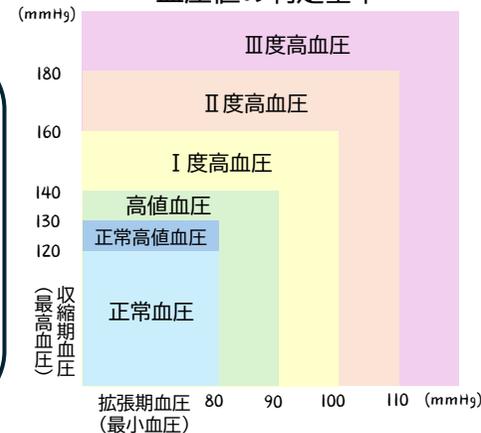


- ▶ 起床後、1時間以内
- ▶ トイレに行ったあと
- ▶ 朝食の前
- ▶ 薬を飲む前



- ▶ 寝る直前
- ▶ 入浴や飲酒の直後は避ける

血圧値の判定基準



健康経営をサポートします

八王子市では、市内企業の皆様の健康増進に向けた取り組みを進めています。

ご希望の企業様には、保健師や管理栄養士等が出張し、従業員の皆様の健康づくりをサポートするセミナーを実施します。ご興味のある方はぜひ積極的にご活用ください。

お申し込みは、QRコードからお願いします。



からだ改善

女性の健康

食事運動

からだ測定

etc...

八王子市保健所
健康づくり推進課 健康づくり担当

〒192-0046 八王子市明神町3-19-2
東京たま未来メッセ 庁舎・会議室棟5階
TEL:042-645-5112 FAX:042-644-9100
E-MAIL:b662200@city.hachioji.tokyo.jp