

今日からはじめる 毎日の血圧チェック！

～事業所における血圧測定習慣化促進
動機付け資料集～



令和7年3月
静岡県健康福祉部健康増進課

今日からはじめる毎日の血圧チェック！

～事業所における血圧測定習慣化促進動機付け資料集～

について

1 血圧測定習慣化について

静岡県は、全国と比べ脳血管疾患での死亡率が高いです。脳血管疾患の大きな要因の一つは高血圧であり、予防することが大切です。

そのため、習慣的な家庭血圧を促進するために、令和4年度・5年度に、県内12事業所に御協力いただき、血圧測定習慣化促進事業を行いました。この事業の結果、血圧が正常と認識しているが、実際は高血圧に該当する方が約4割おり、家庭での血圧測定の習慣化が重要であることが分かりました。

また、家庭血圧を習慣的に測り続ける要因として、「血圧計や簡単に記録ができるツール」「上司、同僚等からのアプローチや声かけ」「自分の認識する血圧値との差」「自分の血圧値を知りたいという関心」が挙げられました。

そのため、静岡県では、脳血管疾患への対策として、血圧測定の習慣化を促進していくこととしました。

2 本ツールについて

本ツールは、事業所等が主体となって実施可能で、従業員等が、①自身の血圧を知るきっかけづくり、②行動目標の設定、③2ヶ月間の血圧測定、④振り返り、を行い、血圧測定習慣化を促進することで、健康意識を高め、生活習慣の改善やかかりつけ医等への相談につながることを目的に作成しました。

事業所等における家庭血圧測定習慣化のすすめ方（一例）をご参考にしてください。

※資料1については、ステップ1・2の内容を含み、約1時間程度で実施できる内容となっております。

事業所等における家庭血圧測定習慣化のすすめ方（一例）

	内容	使用する資料
ステップ1	きっかけづくり <ul style="list-style-type: none"> ・まずは、参加者が自分の血圧が思っているより高いか、低い、同じくらいかを知ることが、家庭での血圧測定習慣化に重要です。 ・資料1をもとに、血圧測定会と血圧測定の重要性の情報提供を実施します。 ・資料1のパワーポイントには、ステップ2の内容を含みます。 	資料1 パワーポイント 「今日からはじめる毎日の血圧チェック！」
ステップ2	高血圧予防に向けた目標設定 <ul style="list-style-type: none"> ・高血圧予防には、食事(減塩、野菜摂取等)・運動(30分程度の有酸素運動)・リラックス・禁煙・節酒が効果的と言われています。 ・参加者が生活習慣を振り返り、2ヶ月間の目標を設定します。 	資料2 働く人の生活習慣改善プログラム 「チェックシート」 資料3 働く人の生活習慣改善プログラム 「目標設定シート」
ステップ3	2ヶ月間の血圧記録の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・参加者には、資料4をもとに、血圧値と自分で設定した目標の実施状況を記録してもらいます。 ・事業担当者は、1ヶ月に1回程度、朝礼やメール送信、食堂掲示等で継続を促す声掛け、実践記録シートのコピーを提出等により実施状況を確認すると効果的です。 ・血圧値が高血圧に該当する方がいる場合には、医療機関への受診を促します。 	資料4 働く人の生活習慣改善プログラム 「実践記録シート」 資料5 フォローアップの文章例
ステップ4	振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・2ヶ月間の測定期間が終了したら、実践記録シートの提出を依頼します。 ・あわせて、資料6アンケートを依頼します。測定を続けられなかった方にも依頼することで、血圧測定を実施するきっかけとなります。 ・引き続き、血圧測定を実施するよう、声かけをする。 ・資料7アンケートの提出をお願いします。 	資料6 「今日からはじめる毎日の血圧チェック！参加者アンケート」 資料7 「働く人の生活習慣改善プログラム実施アンケート」

今日からはじめる 毎日の血圧チェック！



静岡県健康福祉部 健康増進課 作成

本日は、お集まりいただきありがとうございます。
静岡県では、脳梗塞や脳卒中と呼ばれている脳血管疾患で死亡する割合が全国平均に比べて高いとのことで、脳血管疾患を予防するために、血圧を測ることを進めているそうです。

(以下は、事業所で取り組む理由、きっかけ等を御説明ください。)

例) ○○事業所でも、血圧が高い方が多くなっているため、血圧測定を進めていこうと考えています。

今日は、なぜ血圧なのか？自分の血圧は適正か？などを御説明し、血圧測定を実際に行っていきたいと考えております。

目次

- **あなたの普段の血圧はどのくらい？**

- 血圧って、なんで高いと良くないの？
- 会社の同僚や家族とチャレンジ！
- 静岡県は、脳卒中で亡くなる人が多いらしい…
- （参考）静岡県の取組紹介

5つの内容でお話します。

もしかしたら、「もう知っている」「治療を受けていて、先生から聞いている」という方もいらっしゃるかもしれませんが、確認のためと思って、聴いていただければと思います。

では、早速「あなたの普段の血圧はどのくらい？」を進めていきましょう。

1. あなたの普段の血圧はどのくらい？

突然ですが質問です
（当てはまるところで手を挙げてください）

質問 1 普段の血圧はどれくらいですか？

- A 上が120より低い、下が80より低い
- B 上：140より低い、下が90より低い
- C 上：140より高い、下が90より高い

質問2 自宅で血圧測っていますか？

- A 毎日測っている
- B 週に1回くらい測っている
- C 月に1回くらい測っている
- D 測っていない・血圧計がない

突然ですが、質問です。今から読み上げますので、当てはまるところで手を挙げて御参加いただけると嬉しいです。

（スライドのとおり、読み上げる）

1. あなたの普段の血圧はどのくらい？

今の血圧は、どのくらいでしょうか？

この後、みなさんに血圧を測っていただきます！
さて、あなたの血圧はどのくらいでしょうか？
予想してみてください。

上の血圧： (収縮期)	
下の血圧： (拡張期)	

健康診断では
どうでしたか？

毎日、測っている方は、
イメージが付きやすいで
すかね。

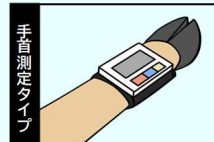
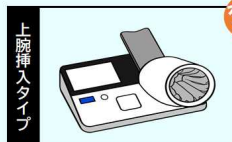
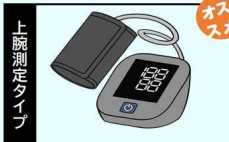
ありがとうございます。

さて、この後みなさんに血圧を測っていただこうと考えています。
今の血圧、どのくらいだと思いますか？予想してみてください！

1. あなたの普段の血圧はどのくらい？

血圧の測り方のポイント

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1枚ぐらいなら着たまま測定してもよい。

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。

血圧を測っていただく前に、正しく測ることが重要ですので、ポイントを押さえておきましょう。

1 血圧計の選び方…血圧計は、上のイラストにあるように、二の腕に巻いたり、腕を入れたりする二の腕で測るタイプと、手首に巻いて測定するタイプがありますが、二の腕で測るタイプがおすすめです。

2 正しい測定方法

- ・測定のタイミングは、1日2回、朝と夜に測っていただくことが理想的です。
- ・朝は、起床後トイレに行った後、朝食の前に測ると良いです。血圧の薬を飲んでいる方は、薬を飲む前が良いです。
- ・夜は、入浴後や飲酒の直後は避け、寝る前に測ると良いです。
- ・測定時のポイントは、椅子に座って1～2分たってから測定しましょう。測定時は腕の力を抜いて、リラックスすることも大切です。
- ・服は薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たまま測定して良いです。セーターやコートなど厚手のものは腕だけ脱いで測る方が正確に測ることができます。
- ・血圧計を巻いた腕は、心臓と同じ高さにしましょう。

それでは、血圧を測っていきましょう。

血圧あてクイズの結果は？

血圧を測ってみて、どうでしたか？

- ① ほぼ、思ったとおり！
- ② 思っていたより高かった
- ③ 思っていたより低かった

みなさま、お疲れ様でした。

血圧を測ってみて、どうでしたか？ スライドの①～③で、当てはまる状況を教えてください。

読み上げますので、手を挙げての御参加、御協力をお願いします。

(スライドを読みあげる)

1. あなたの普段の血圧はどのくらい？

血圧が高いつて、どのくらいから？

分類	診察室血圧 (mmHg)			家庭血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧 (上の血圧)		拡張期血圧 (下の血圧)	収縮期血圧 (上の血圧)		拡張期血圧 (下の血圧)
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常 高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/ または	80-89	125-134	かつ/ または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ/ または	90-99	135-144	かつ/ または	85-89
II 度高血圧	160-179	かつ/ または	100-109	145-159	かつ/ または	90-99
III 度高血圧	≥180	かつ/ または	≥110	≥160	かつ/ または	≥100

では、皆さんが測った血圧は、正常なのか、高いのか見ていきましょう。
今回の血圧は、家庭血圧になるので、右側をくらんください。

・正常と言われているのは、収縮期血圧(上の血圧)が134以下、拡張期血圧(下の血圧)が84以下です。

・それ以上の方は、「高血圧症」に分類されます。

・高血圧症は、I 度～III 度に分かれています。高値が続く場合には、一度、お近くの医療機関に受診することをお勧めします。診療科としては、循環器科や内科になります。

目次

- あなたの普段の血圧はどのくらい？
- **血圧って、なんで高いと良くないの？**
- 会社の同僚や家族とチャレンジ！
- 静岡県は、脳卒中で亡くなる人が多いらしい…
- （参考）静岡県の取組紹介

続いては、血圧が高いと良くない理由についてです。

どうして血圧が高いと良くないか、
知っていますか？

- ① 知っている（人にも説明できる！）
- ② なんとなく知っている
- ③ 知らなかった（え！血圧が高いと良くないの？）

皆さんは、どうして血圧が高いと良くないか、知っていますか？
手を挙げて御参加いただけると嬉しいです。

（スライドを読み上げる）

2. 血圧って、なんで高いと良くないの？

そもそも、血圧って何の数字？

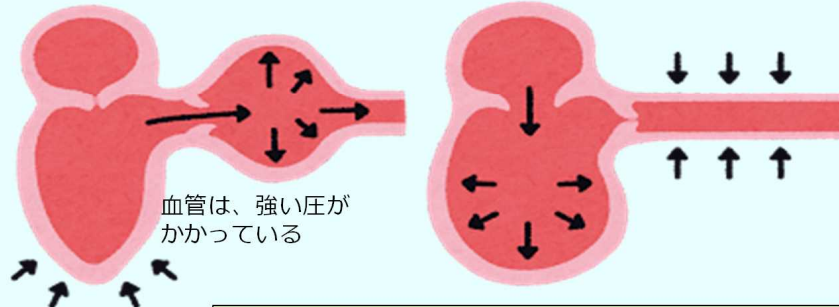
…血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力

収縮期血圧（上の血圧）

心臓が収縮し、全身に血液を送り出す時に血管にかかる圧力

拡張期血圧（下の血圧）

心臓が広がり、心臓に血液が戻ってくる時に血管にかかる圧力
（元の状態に戻ったとき）



血圧が高くなる要因

：食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。
また、メタボリックシンドロームによる動脈硬化も影響

そもそも、血圧とは、血管の中を血液が流れる時に血管の壁にかかる圧力のことを言います。

イラストは、心臓のイラストになります。

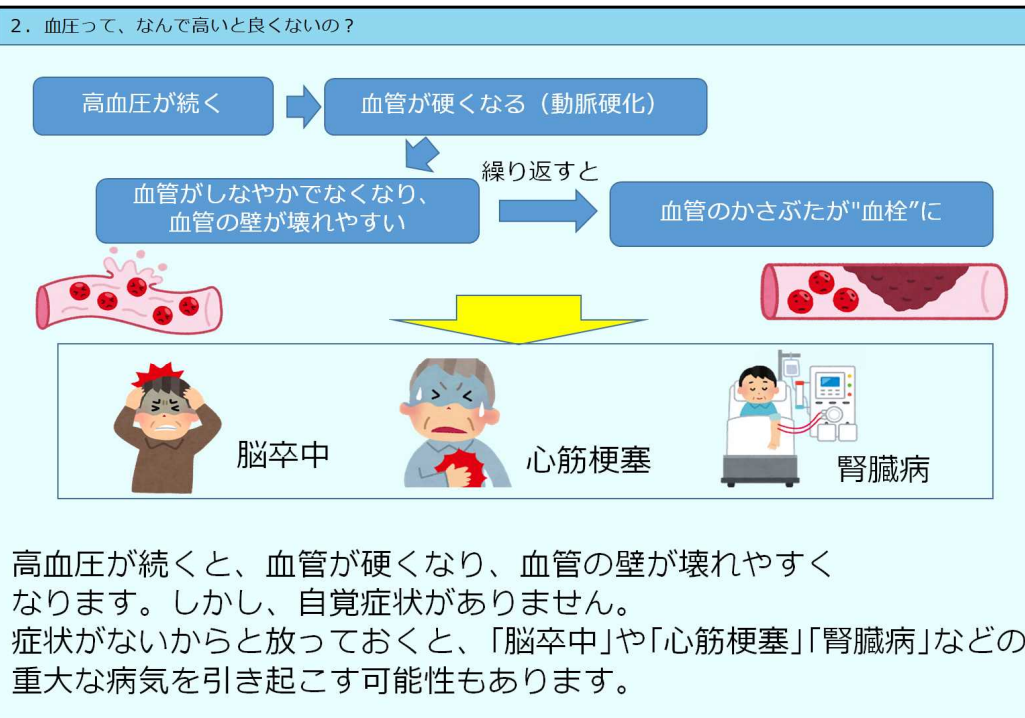
左側は、心臓がぎゅっと縮み、全身に血液を送り出している様子です。心臓から全身に大量の血液を送り出すために、血管には強い圧がかかっています。この時にかかっている圧が上の血圧(収縮期血圧)となります。

右側は、心臓が広がって、全身から血液が戻ってくる様子です。このとき、心臓近くの血管には血液が少なくなりますが、血管はぺったんこにはならず、筒状を保てるようにある一定の圧がかかっています。

この時にかかっている圧が下の血圧(拡張期血圧)となります。

上の血圧は気にしている方も多いと思いますが、血管の状態を見るためには、下の血圧も大切です。

また、血圧が高くなる要因としては、塩分の取り過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣と、遺伝的体質などが組み合わさっていると言われています。血圧対策も、自身の生活習慣の見直しが重要となります。



こうして、高血圧の状態が続くと、血管は高い圧力に耐えようと厚く丈夫になろうとします。

しかし、血管が厚く丈夫になると、血管はしなやかでなくなり、硬くなってしまいます。これが、動脈硬化といわれる状態です。

動脈硬化の状態になると、血管の壁は壊れやすくなり、出血しやすくなってしまいます。これが脳で起きるのが、脳出血です。

脳出血にならなくても、血管の壁が少し壊れたり治ったりを繰り返していくと、かさぶたみたいなものができ、血栓となっていくます。

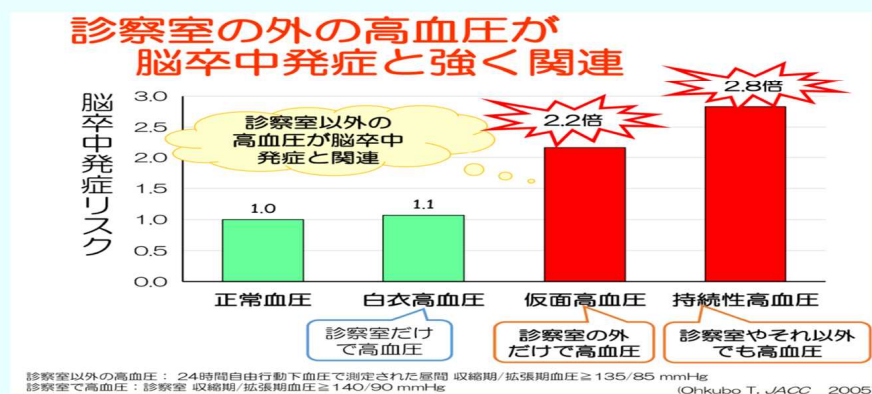
血栓が心臓にできると心筋梗塞、脳にできると脳梗塞になってしまいます。

その他、腎臓には細かい血管がたくさんあるので、高血圧の状態が続いてしまうと腎臓に負担がかかって、腎臓病にもなってしまいます。

2. 血圧って、なんで高いと良くないの？

自宅や職場などの普段の血圧値が、脳卒中の発症と深く関係していることが分かっています

⇒自宅や職場での血圧値を知っておくことが重要！



こうならないためにも、日頃から血圧を測って、早いうちに血圧管理をしていくことが大切です。

それも、病院での血圧ではなく、自宅や職場での血圧値が脳卒中の発症と深く関係していることが分かっているので、自宅や職場で測っていくことが重要です。



ここまで、血圧測定が重要であることをお話してきましたが、いかがでしょうか？

この話を聞いて、皆さん、いろいろな感想があると思います。

「でも忙しいし、面倒だな」

「今日の血圧は思ったより高かった。家でも測ってみようか」

「突然脳卒中になるのは嫌だから、血圧で注意できるならやってみるか」
など

ここまでで、「家で血圧測ろうかな」とどのくらい思ったでしょうか。

・ 30% 50% 70% 90% 100%

目次

- あなたの普段の血圧はどのくらい？
- 血圧って、なんで高いと良くないの？
- **会社の同僚や家族とチャレンジ！**
- 静岡県は、脳卒中で亡くなる人が多いらしい…
- （参考）静岡県の取組紹介

少しでも、血圧測ってみようかと思っていただけると嬉しいですが、会社の同僚や家族とチャレンジすると、お互いに声をかけながらできるので、おすすめです。

3. 会社の同僚や家族とチャレンジ！

活用できるツールを御紹介！ 「働く人の生活習慣改善プログラム」

STEP 01 **チェックシート等を活用した生活習慣の振り返り**

望ましい生活習慣として、①運動、②食生活、③社会参加、④こころの健康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 02 **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 03 **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 04 **生活習慣改善チャレンジの取組評価**

"STEP01"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。



		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日		9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)
歩数		6,543	8,250	7,285	11,305	8,134	9,587	
血圧	朝	128/70	123/68	117/58	/	121/71	124/62	/
	夕	120/65	128/66	/	115/60	110/68	119/63	/
体重		64.8			65.8	66.0		

1 生活習慣を振り返るチェックシート付

2 高血圧対策に有効な「食事」「運動」の取組を毎日記録して見える化！

3 血圧だけでなく、体重や歩数も記録

静岡県では「働く人の生活習慣改善プログラム」を作成しており、チェックシートや行動目標シート、日々の記録シートなどがあります。
こちらは、高血圧対策に特化した内容ではありませんが、生活習慣病の予防の内容となっていますので、御活用ください。

こちらを使って、自分の生活習慣をチェックし、毎日できる行動目標を作成し、記録していくことをおすすめします。
記録には、血圧だけでなく、体重や歩数も記録できます。

(お時間があれば、3～4人グループになってチェックシートの記入、目標設定をする)

2ヶ月から3ヶ月、続けていただくことを目標としていますが、まずは3日間、次に1週間、もうちょっと続けて+1週間と、少しずつ期間を伸ばしていただければと思います。

モデル事業「血圧測定習慣化促進事業」

県内の中小事業所12事業所に協力をいただき、
2ヶ月間の血圧測定習慣化に向けたモデル事業を実施しました。
県からは、血圧測定方法の説明や振り返り会を開催いたしました！

○ 参加者からの感想

- ・1日のうちでこんなに変動があるとは知らなかった。
- ・朝高い、夜高いのもよくないことも教えてもらって初めて知った。
- ・こんなに血圧が高いと思っていたいなかった。

○ 参加者の生活変化

- ・健康全般、気をつけるようになった
- ・体重に気をつけるようになった
- ・食事の塩分を気をつけるようになった

○ 事業所担当者の声

- ・血圧値が良くないと感じ、自ら病院に受診した従業員もいた。
- ・最初は測定が手間だったが、2ヶ月経ったら自然と習慣化した人もいた。
- ・実施期間中は従業員同士で声かけしながら測定が続けられた。

また、県では令和4年度から5年度にかけて、12の事業所に御協力いただき、血圧測定習慣化促進事業というモデル事業を実施したそうです。こちらは、事業所単位で、2ヶ月間、ご自宅で毎日血圧を自己測定してもらうという事業です。

事業に参加された方からは、

- ・1日のうちでこんなに変動があるとは知らなかった。
- ・こんなに血圧が高いと思っていたいなかった。

- ・体重に気をつけるようになった
- ・食事の塩分を気をつけるようになった

というお声もいただき、事業に参加することで、御自身の血圧や生活習慣を振り返る機会となったようです。

事業所の担当者様からは、

- ・血圧値が良くないと感じ、自ら病院に受診した従業員もいた。
- ・最初は測定が手間だったが、2ヶ月経ったら自然と習慣化した人もいた。
- ・実施期間中は従業員同士で声かけしながら測定が続けられた。

というお声も寄せられました。

目次

- あなたの普段の血圧はどのくらい？
- 血圧って、なんで高いと良くないの？
- 会社の同僚や家族とチャレンジ！
- **静岡県は、脳卒中で亡くなる人が多いらしい…**
- （参考）静岡県の取組紹介

続いては、「静岡県は脳卒中で亡くなる人が多い」という内容です。

ちなみに…

静岡県は健康寿命トップクラスだけど、 脳血管疾患で死亡が多い

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

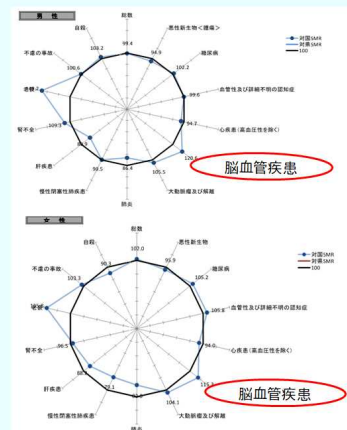
脳内出血 136.4(男女)
脳血管疾患 117.9(男女)

最近5年間(R1~R5)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

R4特定健診

高血圧有病者

男性



地域差もあって、東部・中部地域で
高血圧の方が多いことが分かっています

静岡県は、健康寿命トップクラスですが、全国と比較して脳血管疾患で亡くなる方が多いことが分かっています。

右の図は、全国と県の死亡状況を比較し、レーダーチャートにしたものです。太線が全国、でこぼこが静岡県です。
図の左下に飛び出ているのが、脳内出血の項目となっています。

また、スライド左下には色つきの静岡県の地図がありますが、これは特定健診の結果から高血圧の方の分布を色分けしています。
オレンジが多く、青い斜線が少ない状況を意味しています。静岡県では地域差も大きく、伊豆を含む東部地域と中部地域で多いことが分かります。

どのような要因から、静岡県で脳血管疾患が多いのか、特に東部地域に多いのかは解明されておりませんが、脳血管疾患予防が重要であり、そのためには血圧管理が大切なことがお分かりいただけるかと思います。

目次

- あなたの普段の血圧はどのくらい？
- 血圧って、なんで高いと良くないの？
- 会社の同僚や家族とチャレンジ！
- 静岡県は、脳卒中で亡くなる人が多いらしい…
- **（参考）静岡県の取組紹介**

（ここからは静岡県での取組みを紹介しています。）
最後に、こちらは参考情報になりますが、静岡県ではいろいろな取組をしているということで、御紹介です。



つづいては、野菜マシマシキャンペーンの御紹介です。
野菜に多く含まれるカリウムには、血液内のナトリウム(お塩)を体内から追い出し、高血圧を抑制する効果があります。
しかし、静岡県の野菜摂取量は、全国で男性36位、女性で41位であり、目標摂取量に比べて76g～107g少ない状況です。

そこで、静岡県では、野菜摂取量の増加を目指すために、野菜マシマシキャンペーンを行なっています。
スーパー等で野菜摂取の充足度の測定などが、お近くで実施されている場合には、のぞいてみるのもよいのではないのでしょうか。

しずおか健幸惣菜

(栄養バランスのとれた食事を手軽に美味しく♪)

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
つながるおかず**です。



(↑天神屋にて提供している健幸惣菜弁当)

けん こう そう ざい
しずおか健幸惣菜

～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。

▼ 静岡県公式HP
しずおか健幸惣菜



最後に、しずおか健幸惣菜の御紹介です。

こちらは、働き盛り世代の健康づくりを食からサポートするため、県内の社員食堂を中心にスーパーマーケットなどでの提供を促進している取り組みです。

しずおか健幸惣菜を提供している店舗はホームページに紹介されています。

写真は、天神屋にて提供している健幸惣菜弁当です。

今日からはじめる 毎日の血圧チェック！

ご清聴ありがとうございました。

まずは、今日の寝る前に
血圧測定していただけると嬉しいです



ご清聴ありがとうございました。

今日からはじめる、毎日の血圧チェック！今日の夜に早速血圧測定していただけると、嬉しいです。

(その他、職場での血圧計設置場所の紹介等をしていただければと思います。)

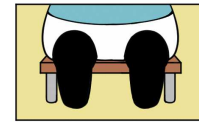
体力測定の方法

※強い膝痛、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。

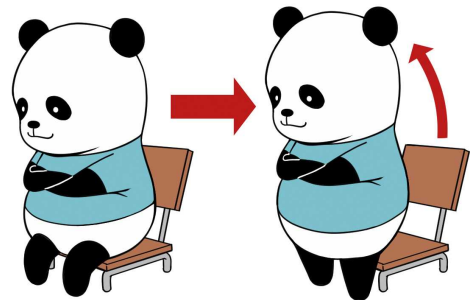
(1) 10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？【筋力テスト】

最初に5～10回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足は肩幅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両手を胸の前に組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るを1回と数え、10回の秒数を測ります。



※肩幅に開く



※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

年代別 評価表 (単位: 秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

出典：健康づくりのための運動指針2005(エクササイズガイド2005)

(2) 目を閉じて片足で何秒立つことが出来ますか？【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。

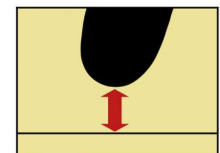
年代別 評価表 (単位: 秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
20～24	～21	20～66	67～	～20	21～64	65～
25～29	～20	21～64	65～	～20	21～63	64～
30～34	～16	17～51	52～	～16	17～53	54～
35～39	～14	15～44	45～	～14	15～47	48～
40～44	～12	13～37	38～	～12	13～41	42～
45～49	～10	11～30	31～	～10	11～34	35～
50～54	～8	9～24	25～	～8	9～27	28～
55～59	～6	7～17	18～	～6	7～19	20～
60～64	～4	5～10	11～	～4	5～11	12～

出典：財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準

次のいずれかが生じた時点で、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

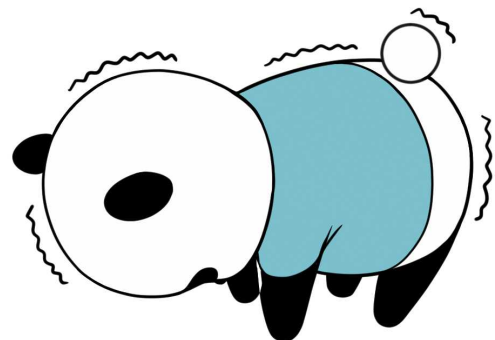
(3) 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？【柔軟性テスト】

- 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

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	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：国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料



結果は「チェックシート～運動編～」に記入します。

チェックシート ～運動編～

年 月 日

氏名：_____

歩数をはじめとした、運動・身体活動量を増やすことは「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」の減少につながります。このチェックシートでは、運動習慣に関する振り返りを行います。

《STEP 1》運動習慣の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

《運動・体力測定》（測定を実施した場合は、結果を記載）

					結果
体力測定	筋 力	イスからの立ち上がり 10 回を何秒でできるか、同年代の人達と比べてみましょう。（年代別の評価表で判定しましょう）			秒
		速い	普通	遅い	
	バ ラ ンス	目を閉じたまま片足で何秒立っているか、同年代の人達と比べてみましょう（年代別の評価表で判定しましょう）			秒
		優れている	普通	劣っている	
	柔 軟 性	立ったまま、ひざを曲げずに上体を曲げる方法での体の柔軟性をみてみましょう（評価表で判定しましょう）			
		柔らかい	普通	硬い	

《運動・運動習慣》

		☆	★	値
体力づくり を楽しむ	1 あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	2 1 階から 5 階までの階段を休まずに上ることができる	はい	いいえ	—
	3 ジョギング(6km/h)を 15 分以上続けることができる	はい	いいえ	—
	4 椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	5 椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	はい	いいえ	—
歩くことを 楽しむ	6 歩くのが楽しい	はい	いいえ	—
	7 姿勢よく大まかで歩くようにしている	はい	いいえ	—
	8 同世代の人より歩くのが速い	はい	いいえ	—
	9 自分の日ごろの歩数が、静岡県の平均（男性：7,853 歩、女性：7,058 歩）より 1,000 歩多く歩いている	はい	いいえ わからない	※歩
日常生活の 中で体を動 かくことを 楽しむ	10 エレベーター、エスカレーターより階段を使う（自分の足で歩く）	はい	いいえ	—
	11 歩いて 10 分以内のところなら、歩いていく	はい	いいえ	—
	12 日常生活の中で体を動かすことを心がけている	はい	いいえ	—
合計				—

※9 の欄には、歩数がわかる人は最近 1 週間の 1 日の平均歩数を記録しましょう。

《STEP 2》行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

◎目標を設定する際のポイント

- ・「なにを、いつ、どのような方法で、どれくらい」を明確にすること
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標であること

行動目標

--

（参考）日常生活で運動をする方法のヒント

（1）アクティブガイド—健康づくりのための活動指針—（厚生労働省）

今より+10分毎日からだを動かす方法を説明しています。

厚生労働省 アクティブガイド

🔍 検索



（2）成人を対象にした運動プログラム（厚生労働省）

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなどの運動プログラムを説明しています。

成人を対象にした運動プログラム

🔍 検索



チェックシート ～食生活編～

年 月 日

氏名： _____

栄養・食生活は、多くの生活習慣病（がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等）との深い関連があります。

このチェックシートでは、食生活に関する振り返りを行います。

《STEP Ⅰ》 食生活の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

		☆	★
食事のリズムを楽しむ	1 ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている	はい	いいえ
	2 ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない	はい	いいえ
	3 食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり	はい	いいえ
ちょうどいい量の食生活を楽しむ	4 ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である	はい	いいえ
	5 スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日食べない	はい	いいえ
	6 缶コーヒー（加糖）、炭酸飲料などの甘い飲み物を毎日飲まない	はい	いいえ
	7 お酒を飲まない日が週2日以上ある	はい	いいえ
偏らない食生活を楽しむ	8 なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる	はい	いいえ
	9 野菜サラダなどの生野菜を毎日1皿以上食べる	はい	いいえ
	10 ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物などを毎日2皿以上食べる	はい	いいえ
	11 果物を毎日食べる	はい	いいえ
	12 海藻類、きのこ類の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	13 色の濃い野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど）を毎日2種類以上食べる	はい	いいえ
	14 ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をとっている	はい	いいえ
	15 豆腐、納豆、油揚げなど大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	16 魚の料理を毎日1皿以上食べる	はい	いいえ
	17 揚げ物を毎日食べない	はい	いいえ
うす味の食生活を楽しむ	18 ドレッシングやマヨネーズは、量を気にして使う	はい	いいえ
	19 ひき肉、ベーコン、脂身の多い肉などを使った料理を毎日食べない	はい	いいえ
	20 干物、練り製品（はんぺん、かまぼこなど）を毎日食べない	はい	いいえ
	21 漬物や佃煮を、毎日食べない	はい	いいえ
	22 みそ汁、スープなどの汁物は毎日2杯以上飲まない	はい	いいえ
静岡県ならではの食を楽しむ	23 料理の味を確かめてから、調味料を使う	はい	いいえ
	24 急須で入れた緑茶を毎日3杯以上飲む	はい	いいえ
	25 地元の食材（魚、野菜など）を選ぶ	はい	いいえ
	26 四季折々の伝統食を食べる	はい	いいえ
	合計		

《STEP 2》行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

◎目標を設定する際のポイント

- ・「なにを、いつ、どのような方法で、どれくらい」を明確にすること
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標であること

行動目標

--

（参考）栄養・食生活に取り組む方法のヒント

（1）しずおか健幸惣菜

「しずおか健幸惣菜」とは、組み合わせることで栄養バランスのとれた食事につながるおかずのことです。静岡県では、県内の社員食堂やスーパーマーケット等の応募レシピから、検討会での審査を経て、レシピ集を作成しました。

クックパッド「静岡県ちゃっぴーのキッチン」に
レシピ掲載中→

静岡県ちゃっぴー クックパッド	🔍 検索
--------------------	------



しずおか健幸惣菜を売っているお店はこちら

静岡県 健幸惣菜	🔍 検索
-------------	------



（2）賢く食べるためのコツ（厚生労働省）

厚生労働省のe-ヘルスネットには、
賢く食べるためのコツとして、
「食生活のあり方」、「コンビニエンスストアの活用」、
「食生活バランスガイド」などがまとめられています。

賢く食べるためのコツ	🔍 検索
------------	------



1食だと
2〜3gが目安

食塩摂取の 1日の目標量

男性 **7.5g** 未満、女性 **6.5g** 未満

(日本人の食事摂取基準2025年版)

※高血圧治療の目標量は、
1日6g未満!

(高血圧治療ガイドライン2019,日本高血圧学会)

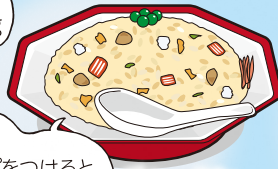
●私たちが普段食べているものには、このくらい食塩が含まれています。

外食では…



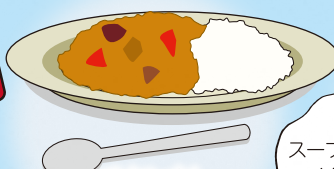
にぎり寿司
(つけしゅう油含まず)
2.7g

しょうゆ小袋(5g)
使うとプラス0.8g



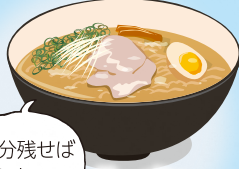
スープをつけると
プラス1g

チャーハン
2.6g



チキンカレー
3.4g

スープを半分残せば
マイナス4.3g!



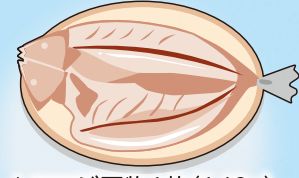
ラーメン
7.3g

家庭では…



豆腐とわかめのみそ汁
1.5g

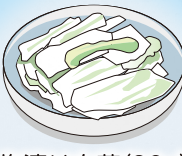
汁を減らすと、
味の濃さが減ります。



ムロアジ干物1枚(140g)
1.9g



さつま揚げ(30g)
0.6g



塩漬け白菜(30g)
0.6g

出典:「塩分早わかり 第5版」、「外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド ポケット版」女子栄養大学出版部

減塩のヒント

●かける前にまず味見!

味をみずに調味料をかけていませんか?まず味を確認し、本当にその味付けで足りないのか考える習慣をつけましょう。よく噛んで味わうことでも、濃い味を足さなくてもいいことに気づけますよ。

●栄養成分表示で食塩チェック!

食品のパッケージの裏などにある栄養成分表示で、その食品の食塩相当量がわかります。気づかなかったけれど食塩がたくさん含まれていた!なんて食品もありますよ。

●お酒のつまみには要注意!

お酒のつまみには味の濃いものが多いです。飲み会があった日の食塩摂取量が30〜40gでビックリ!という方もいました。

●香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しよう!

良い香りの料理はうす味でも美味しく食べられます。ポン酢や減塩調味料だからといって、安心して使い過ぎることもあるので注意しましょう。また、薄口しょうゆ、白しょうゆは、色は薄くても減塩にはなりませんよ!!

●だしの旨みを感じてみよう!

鰹ぶし、昆布、しいたけなどの天然だしの美味しい味を楽しみましょう。顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれていることが多いので、とり過ぎに注意しましょう。

●野菜、果物を上手に取り入れましょう!

カリウムにはナトリウムの排泄を促して血圧を下げる働きがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。新鮮な野菜をモリモリ、果物は適度に食べましょう!

令和7年1月

発行: 静岡県健康福祉部健康増進課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

TEL: 054-221-2975

静岡県の取組は

静岡県 お塩のとりかた

で

検索

減塩から始める健康生活

ふじのくに お塩のとりかたチェック

最優秀賞

第1回
健康寿命をのばそう!
Award

あなたは、お塩※をとりすぎていませんか?

「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけなくていい」と思っていませんか。
血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です!

※お塩: ここでは「食塩(食塩相当量)」を指します。
食品などに含まれるナトリウム量から換算します。

毎日の
「お塩のとりかた」が
将来の血圧を
左右するんじゃ!

美味しさは塩の量では
ないぞ。食材本来の味を
活かそうではないか。
わしは74歳まで頑張ったぞ。

江戸時代初期の平均寿命は40歳に
満たなかったと言われています。

高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因の1つです。
また、食塩の多い食品を食べる人に胃がんが多い、との報告もあります。

自分のふだん
の血圧がわか
りますか?



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

わかる

あなたの血圧は?

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院・健診で測定	120未満	80未満

正常です

素晴らしい!
維持できる
ように

高めです

何から減塩が
できるか
知るために

まずは…

家庭や血圧計のある
施設で、血圧測定を
習慣づけましょう!

わからない

お塩のとりかたをチェック

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 ①	かなり多め ②
★2	あなたが好んで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 ②	濃いめ ④
3	お寿司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 片面くらい ①	たっぷり ②
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 (例: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 ①	使う ことが多い ②
★5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回以下	週2～ 4回くらい ②	週5回 以上 ④
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 ①	週5回 以上 ②
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 くらい飲む ①	全部 飲む ②
★8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 ② 2杯くらい	1日 ④ 3杯以上
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
10	煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
13	漬物(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
★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 ③	週3回 以上 ⑥
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 ①	週5回 以上 ②
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1～ 2回くらい ①	週3回 以上 ②
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 ①	週3回 以上 ②

◆②、③に○のついた項目にある数字を足して合計点を出します。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。

欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方は、今回「青信号」でも食事全体を見直してみましょう。

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



食塩摂取量かなり多いようです。

②、③に○が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だったところを確認して、③だった人は②へ、②だった人は①へ、変えられそうなところを1つでも変えていこう!
- 緑色の項目は、調味料の使い方を見直してみよう!

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ぞ!



「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)

食塩が多くなりがちな食べ方の項目です。同じ味付けでも、量をたくさん食べる人の方が、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。食べる回数を減らすことで減塩につながります。また、うどんなどめん類には5g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り、さらにソー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は多くなります。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 33

チェックシート ～社会参加編～

年 月 日

氏名： _____

○社会参加とは

「社会参加」とは、人と人とのつながりを伴う活動のことです。

静岡県高齢者コホート調査研究の結果、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加（地域活動）をする人は、長生きである傾向がみられました。

職場だけでなく地域の活動や、趣味の集まりに参加することで、つながりを広げることが大切です。

《STEP 1》 社会参加の振り返り

「はい」「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

		☆	★
社会参加 を楽しむ	1 この3か月間に家族以外の人と運動（スポーツ）やレクリエーションをした	はい	いいえ
	2 この3か月間に家族以外の人とボランティアを行った	はい	いいえ
	3 この3か月間に家族以外の人と食事をした	はい	いいえ
	4 この3か月間に家族以外の人とおやつを食べたり、お茶を飲んだりした	はい	いいえ
	5 地域の組織（自治会、婦人会、PTA、ボランティア等）などに参加している	はい	いいえ
	6 会社やNPO組織等で就労している	はい	いいえ
	7 職場や地域のスポーツ、レクリエーション活動に参加している	はい	いいえ
	8 職場や地域の趣味・文化・教育サークルに参加している	はい	いいえ
	9 防災活動（地域防災訓練、防災組織、消防団等）に参加している	はい	いいえ
絆づくり を楽しむ	10 近所の人と挨拶を交わしている	はい	いいえ
	11 近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる	はい	いいえ
	12 近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる	はい	いいえ
合計			

《STEP 2》 行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

◎目標の例

社会参加を 楽しむ	・ 友達を誘って食事に行く ・ ボランティア活動に参加する ・ 地域の活動（地域の清掃活動、防災訓練等）に参加する
絆づくりを 楽しむ	・ 家族や職場の人以外と5人あいさつをする ・ 地元を散歩する ・ 家族や職場以外の人と交流する

行動目標

チェックシート ～こころの健康編～

年 月 日

氏名：

《STEP 1》ストレスのセルフチェックと生活習慣の振り返り

1 5分でできる職場のストレスセルフチェック

仕事や職場でのストレスが続くと、よいパフォーマンスを発揮できません。

こころの健康のケアには、自らが心の健康の保持増進のためにセルフケアをすることも大切です。厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」では、5分で職場のストレスセルフチェックを行うことができます。（右側 QR コード）

※結果を共有する必要はありません。



2 ストレスのセルフマネジメントのために

生活リズムの乱れは、ストレスへの耐性が落ち、心身に様々な不調が生じます。

生活リズムを正すポイントは、睡眠と食事のリズムです。

毎日の生活の中で「仕事」「休息」「運動」「遊び」の要素をバランスよく保ちましょう。下のチェックポイントの内容について、普段の生活を振り返ってみましょう。

《チェックポイント》

- ☐ 自分なりに仕事へのやりがいや満足感を見いだす
- ☐ 入浴や睡眠で十分な休息をとる
- ☐ 食事は1日3食、栄養バランスに気を付ける
- ☐ 節度ある飲酒を心がける
- ☐ 運動不足の解消に努める
- ☐ 趣味を持つなど、気分転換やストレス解消の方法を見つける
- ☐ 気軽に話せる話し相手をつくる

《STEP 2》行動目標の設定

こころの健康を保持増進するために、3か月間、日常生活で意識する行動目標をチェックポイントの内容を参考にもとに、設定します。

行動目標

--

（参考）相談窓口について

厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」をはじめ、だれでも利用可能な相談窓口が設置されています。窓口の情報を県 HP にまとめましたので、各ページより注意事項をよくお読みのうえ、ご利用ください。（検索：働く人の生活習慣改善プログラム）



目標設定シート・実践記録シート（記載例）

氏名：_____

1 行動目標について

設定したグループの共通行動目標と個人の行動目標を記入し、日々の取組を記録します。

<グループ（事業所）の共通行動目標>

--

<個人の行動目標①>

--

<個人の行動目標②>

--

<個人の行動目標③>

--

2 実践記録シートの記入方法

グループの共通行動目標（共通目標）、個人の行動目標（個人①～③）の欄には、行動目標の実施状況を記入します。

歩数、血圧、体重の欄は各個人で測定した場合に数値を記入します。

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
日付・曜日				9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③	○	○	△			○	-	△			△	○	○			△	○	×			○	△	×			○	△	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

行動目標の実施状況を記入

○：できた

△：少しできた

×：できなかった

－：実施しない日

左側に収縮期血圧(上)、右側に拡張期血圧(下)を記入

◎家庭で血圧を測定する目的

普段の血圧の状態を正確に知ること

◎高血圧の診断基準（家庭で測定した血圧の場合）

収縮期 135mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上

→この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

◎高血圧の予防

重要な食生活（減塩）が特に重要です

血圧の測定方法は、次のページをチェック！



				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③							
歩数										
血圧	朝				/	/	/	/	/	/
	夜				/	/	/	/	/	/
体重										

				8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③							
歩数										
血圧	朝				/	/	/	/	/	/
	夜				/	/	/	/	/	/
体重										

				15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③							
歩数										
血圧	朝				/	/	/	/	/	/
	夜				/	/	/	/	/	/
体重										

				22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③							
歩数										
血圧	朝				/	/	/	/	/	/
	夜				/	/	/	/	/	/
体重										

				29日目	30日目	31日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③			
歩数						
血圧	朝				/	/
	夜				/	/
体重						

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血圧の値は大丈夫？
高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（2か月目）

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通目標	個人①	個人②	個人③							
歩数										
血圧	朝	/			/	/	/	/	/	/
	夜	/			/	/	/	/	/	/
体重										

				8日目				9日目				10日目				11日目				12日目				13日目				14日目			
日付・曜日				/ ()				/ ()				/ ()				/ ()				/ ()				/ ()							
共通目標	個人①	個人②	個人③																												
	歩数																														
	血圧	朝	/			/			/			/			/			/			/			/							
		夜	/			/			/			/			/			/			/			/							
	体重																														

				15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③							
歩数										
血圧		朝	/	/	/	/	/	/	/	/
		夜	/	/	/	/	/	/	/	/
体重										

				22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目			
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血圧	朝	/			/			/			/		
	夜	/			/			/			/		
体重													

				29日目				30日目				31日目			
日付・曜日				/ ()				/ ()				/ ()			
共通目標	個人①	個人②	個人③												
	歩数														
	血圧		朝	/				/				/			
			夜	/				/				/			
	体重														

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血圧の値は大丈夫？
高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（3か月目）

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③							
歩数										
血圧	朝	/			/	/	/	/	/	/
	夜	/			/	/	/	/	/	/
体重										

				8日目				9日目				10日目				11日目				12日目				13日目				14日目			
日付・曜日				/ ()				/ ()				/ ()				/ ()				/ ()				/ ()							
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③																												
	歩数																														
	血圧	朝	/			/			/			/			/			/			/			/							
		夜	/			/			/			/			/			/			/			/							
	体重																														

				15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③							
歩数										
血圧		朝	/	/	/	/	/	/	/	
		夜	/	/	/	/	/	/	/	
体重										

				22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③								
	歩数										
	血圧	朝			/	/	/	/	/	/	/
		夜			/	/	/	/	/	/	/
	体重										

				29日目				30日目				31日目			
日付・曜日				/ ()				/ ()				/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③												
	歩数														
	血圧		朝	/				/				/			
			夜	/				/				/			
体重															

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血圧の値は大丈夫？
高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

No.	時期	文章例
1	1週間後	<p>こんにちは！先日は、説明会に御参加いただきありがとうございます。 ご家庭での血圧測定は、スタートできましたか？ ご家庭で測った血圧は、普段の健康診断の時と比べて高めでしょうか、低めでしょうか？ 家庭血圧は上が135、下が85を超えると高血圧に該当します。御自身の血圧値は基準値と比べて正常なのか、高血圧に当てはまるのか、確認してみてください。 もし、不明な点がありましたら、お気軽にお声かけください。</p>
2	1ヶ月後	<p>こんにちは！お忙しいところ御参加いただきありがとうございます！ ご家庭での血圧測定は、少しずつ慣れてきましたか？ 中には、日によって高血圧の基準値を超えてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。 血圧が高い日は、寝不足だった、塩分を摂り過ぎていた、ストレスがあったなど、振り返ることが大切です。原因となりそうなことを取り除いて、それでも高いようでしたら、一度、お近くの医療機関への受診を考えてみてはいかがでしょうか。</p> <p>御協力いただける方は、説明会から1ヶ月が経過しますので、記録表の御提出に御協力をお願いします。 もし、不明な点がありましたら、お気軽にお声かけください。</p>
3	2ヶ月後	<p>こんにちは！お忙しいところ御参加いただきありがとうございます！ 2か月の血圧測定はいかがでしょうか？ 下の血圧だけが低いという方がいらっしゃいます。下の血圧は血管の弾力性を表していると言われます。軽い運動は血管にも良い影響を与えるので、血圧とあわせて歩数の記録もしていくと良いですね。 また、朝の血圧が高い方もいらっしゃいます。朝は急に起き上がらない、睡眠不足を避ける、塩分は少なめにするなどで心筋梗塞や脳梗塞を予防しましょう！ 血圧が上が135、下が85を超えるようでしたら、一度、お近くの医療機関への受診を考えてみてはいかがでしょうか。 引き続き、ご家庭での血圧測定を習慣化し、続けていただければと思います。</p>

氏名 _____

＜問 1＞ 現在の血圧測定状況について、あてはまる一つに○をつけてください。

- 1 測定していない。→＜問 6＞へ
- 2 ほぼ毎日測定している
- 3 週 3-5 回測定している
- 4 週 1-2 回測定している
- 5 不定期に測定している

※問 1 で 2 ～ 5 と回答された方へ

＜問 2＞ 測定するおおよその時間帯はいつですか。一つに○をつけてください。

- 1 朝と晩
- 2 朝のみ
- 3 晩のみ
- 4 決まっていない

＜問 3＞ 血圧測定を続けるのに役に立ったことで、あてはまる全てに○をつけてください。

- 1 血圧計が手元に準備できたこと
- 2 アプリで記録ができること
- 3 職場の担当者からの声かけ
- 4 開始前の血圧測定の重要性の説明
- 5 その他 ()

＜問 4＞ 血圧測定を続けられた理由で、あてはまる全てに○をつけてください。

- 1 血圧が思ったより血圧が高かったから
- 2 もともと測っていたから
- 3 高血圧で治療中、医師の指示があったから
- 4 職場で一緒に測定する仲間がいるから
- 5 家族が応援してくれたから
- 6 血圧を続けて測ることが大事だということを知ったから
- 7 その他 ()

＜問 5＞ 今後も、家庭で週 1 回以上、血圧測定を続けられると思いますか。

- 1 できると思う
- 2 できないと思う
- 3 どちらともいえない

「2 できないと思う」、「3 どちらともいえない」に○をつけた方に伺います。
続けて血圧を測るのが難しいと思う原因に○を付けてください。（複数回答可）

- 1 血圧が高くなかったから
- 2 勤務が不規則だから
- 3 仕事や家事などが忙しいから
- 4 血圧の値が気になって、かえってストレスだから
- 5 面倒だから
- 6 必要性を感じないから
- 7 その他 ()

※問1で、血圧を測定していないと答えた方へ

＜問6＞ 血圧測定ができなかった理由を教えてください。

- 1 血圧が高くなかったから
- 2 勤務が不規則だから
- 3 仕事や家事などが忙しいから
- 4 血圧の値が気になって、かえってストレスだから
- 5 面倒だから
- 6 必要性を感じないから
- 7 その他（

）

※皆さまにお聞きします。

＜問7＞ この事業に参加してみての感想、ご意見や、血圧についてもっと知りたいことなどがありましたら、ご記入ください。

（

）

お仕事でお忙しいところ、ご協力いただき本当にありがとうございました。皆様の健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

働く人の生活習慣改善プログラム実施アンケート

事業所の 基本情報 〔必須〕	事業所名		従業員数	人
	郵便番号	〒		
	所在地			
	業種	該当するものを選択してください【 】 1 農林水産業 2 鉱業、砕石業、砂利採取業 3 建設業 4 製造業 5 電気・ガス・熱供給・水道業 6 情報通信業 7 運輸業、郵便業 8 卸売・小売業 9 金融・保険業 10 不動産業、物品賃貸業 11 学術研究、専門・技術サービス業 12 飲食店・宿泊業 13 医療・福祉 14 複合サービス事業(協同組合) 15 サービス業(生活関連サービス業、娯楽業含む) 16 その他()		
担当者 情報 〔必須〕	担当部署			
	担当者名			
	電話番号			
	メールアドレス			
プログラム実施期間〔必須〕		令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日		
プログラム対象者〔必須〕		(例：全員、40 歳以上の者、管理職の者)		
プログラム参加人数〔必須〕		人		
プログラム取組テーマ〔必須〕		該当するものにチェックをいれてください <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 社会参加 <input type="checkbox"/> こころの健康 <input type="checkbox"/> その他()		
プログラムの成果について〔必須〕		該当するものにチェックをいれてください <input type="checkbox"/> 参加者同士で声を掛け合いながら取り組むことができた <input type="checkbox"/> 参加者は設定した行動目標を概ね(7割くらい)達成できた <input type="checkbox"/> 参加者の生活習慣改善に役立った <input type="checkbox"/> 特に効果は見られなかった <input type="checkbox"/> その他()		
実施するうえで工夫したことを記入してください。〔任意〕				
実施して感じた課題を記入してください。〔任意〕				
その他御意見等を記入してください。〔任意〕				

【送信先】静岡県健康増進課健康増進班

FAX 番号 054-221-3291