

今日からはじめる  
毎日の血圧チェック！



# 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

## 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

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。

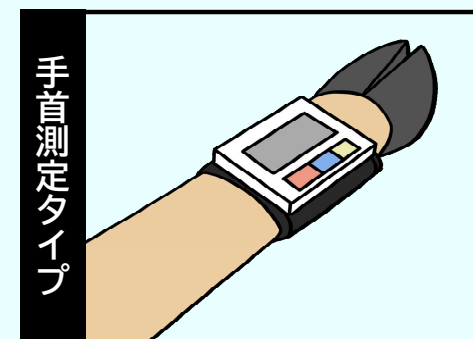
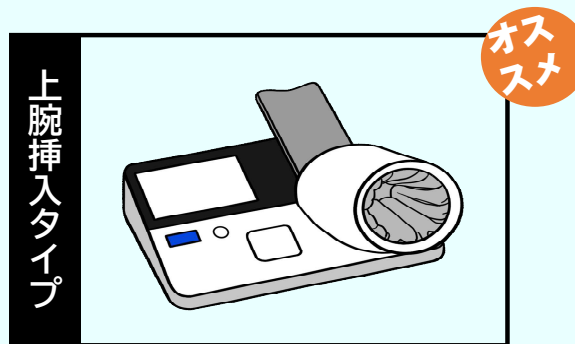
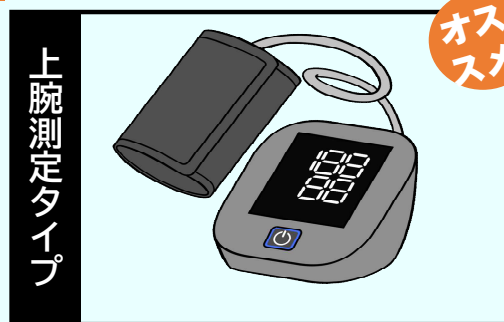
上の血圧： (収縮期)	
下の血圧： (拡張期)	

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。

## 血圧の測り方のポイント

### 1 血圧計の選び方



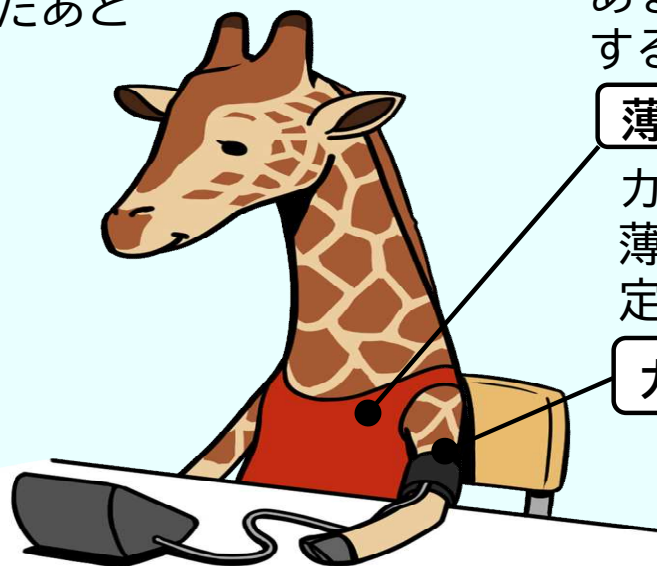
### 2 正しい測定方法

#### 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枚なら着たままでもよい

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

# 血圧が高いって、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

# 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



どうして血圧が高いと良くないか、  
知っていますか？

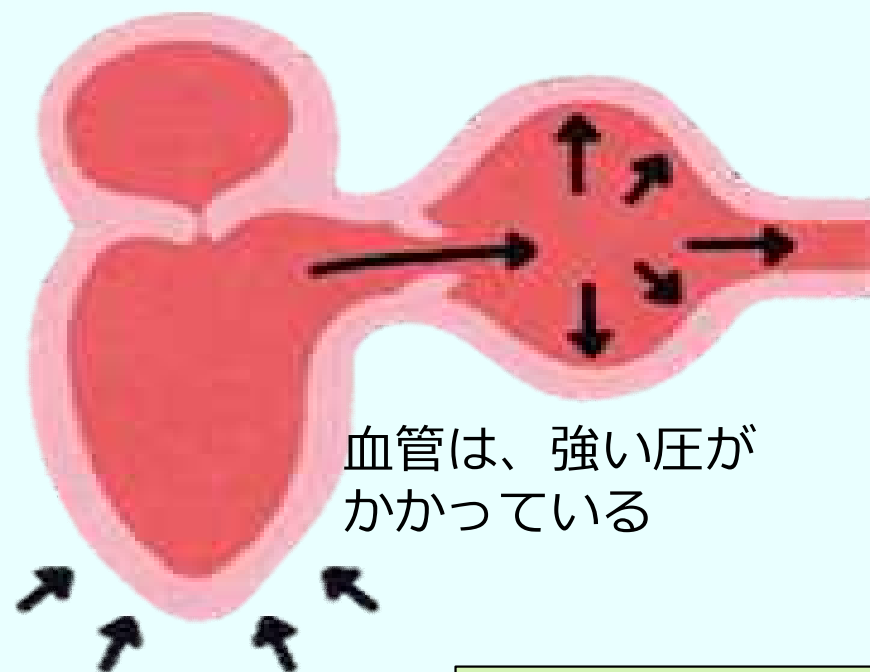
- ① 知っている（人にも説明できる！）
- ② なんとなく知っている
- ③ 知らなかった（え！血圧が高いと良くないの？）

# 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

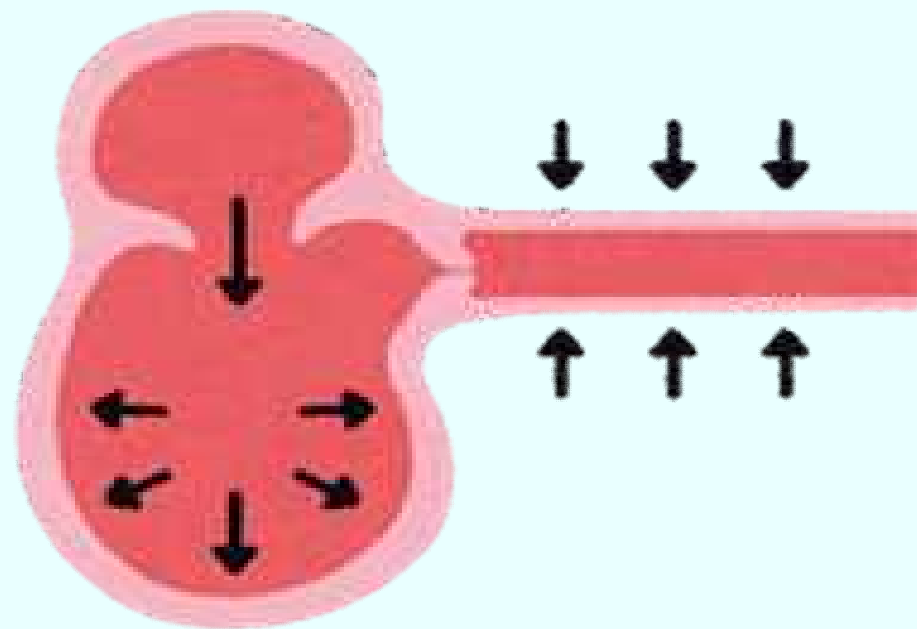
## 収縮期血圧（上の血圧）

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）

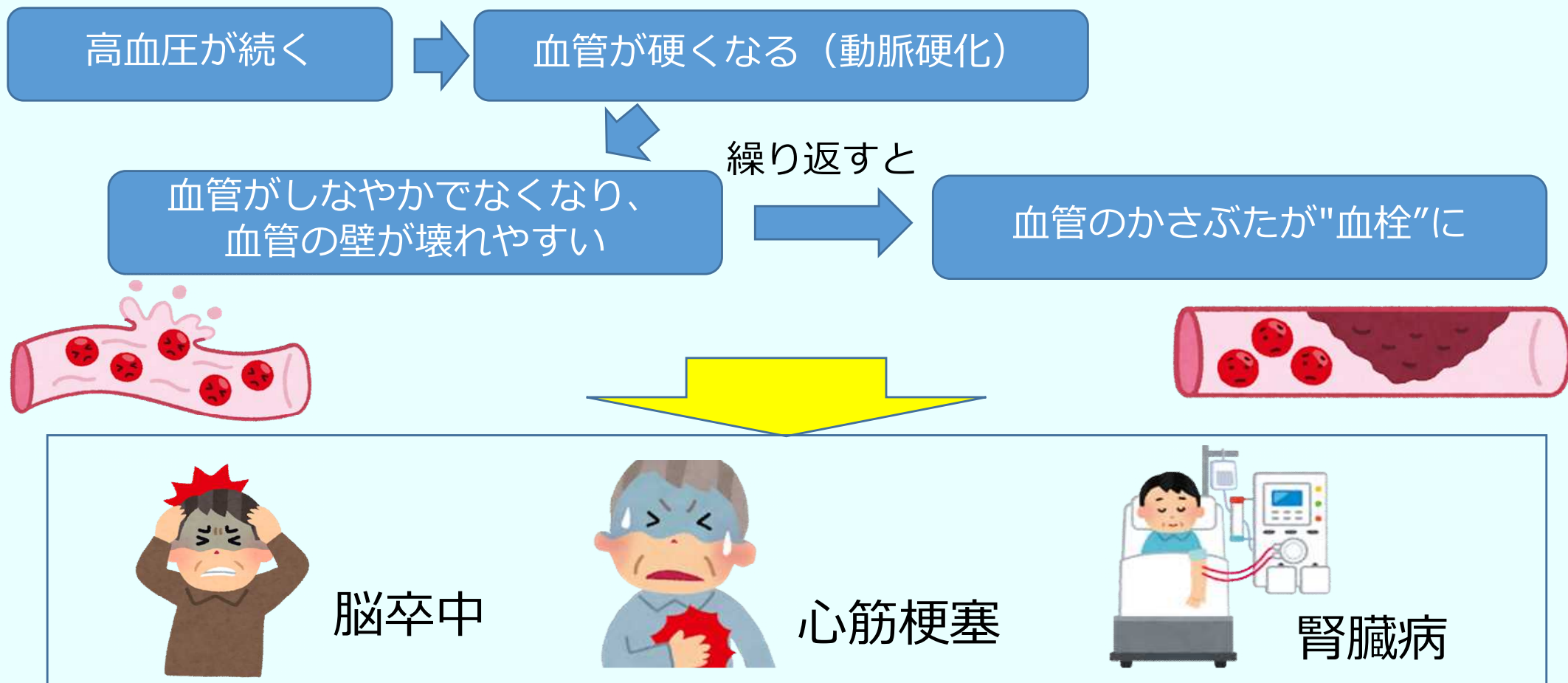
心臓が広がり、心臓に血液が戻ってくる時に血管にかかる圧力  
(元の状態に戻ったとき)



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

## 2. 血圧って、なんで高いと良くないの？

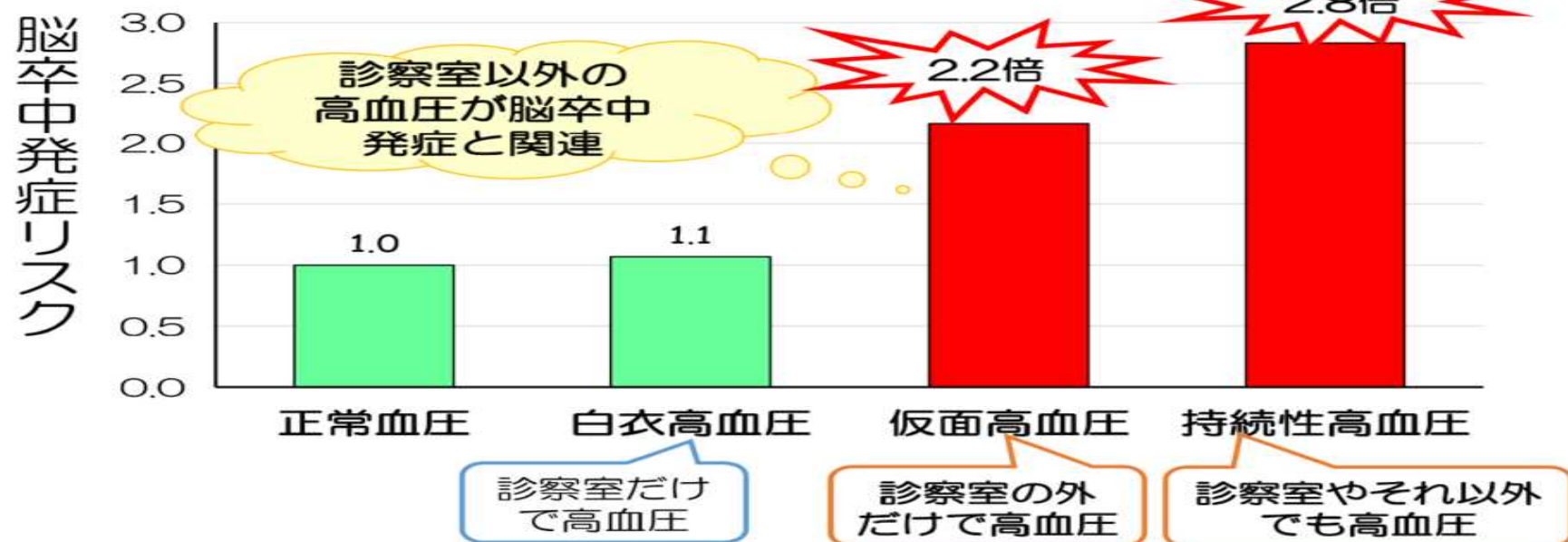


高血圧が続くと、血管が硬くなり、血管の壁が壊れやすくなります。しかし、自覚症状がありません。  
症状がないからと放っておくと、「脳卒中」や「心筋梗塞」「腎臓病」などの  
重大な病気を引き起こす可能性もあります。

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！

## 診察室の外の高血圧が 脳卒中発症と強く関連



診察室以外の高血圧：24時間自由行動下血圧で測定された昼間 収縮期/拡張期血圧 $\geq 135/85$  mmHg  
診察室で高血圧：診察室 収縮期/拡張期血圧 $\geq 140/90$  mmHg

(Ohkubo T, JACC 2005)

# 今日から 血圧を測りましょう



1人だと大変だけど、家族や仲間となら続けやすい！  
さあ、血圧測定＋高血圧予防、始めよう

でも、忙しいし、  
面倒だな...

今日の血圧、思ったより  
高かった。  
家でも測ってみようかな。

突然脳卒中になったら嫌だな...。  
血圧で注意できるならやってみる  
か！

# 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

# 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。

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を目指ませんか？**

静岡県では、事業所従業員の皆さまの生活習慣を健康で元々るコトとして、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。これらの状態は、次第に悪化する。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む、望ましい生活習慣の環境を創ります。

健康づくりの取組をしたいけど、企画が大変…  
働き方改革でもすでに取組んでいる事業所にもあります。取り組むテーマを決めて、実践を支援し、記録を支援します。

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、こころの健康。さらに、近々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。健康に関する3か月間の取組について事業所全体で考えてみましょう。

詳しくは資料19をご覧ください。 | 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 054-221-2779

		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	○	○	△	○	○	○	○
	個人④	○	○	△	○	○	○	○
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



活用できるツールを御紹介！  
血圧手帳「ウデをまくろうシズオカ！」

- 1 血圧、脈拍に加え体重も記録できる
- 2 すぐにできる高血圧対策を紹介！  
毎日達成できた項目をチェックできる
- 3 16週間分記録できるうえ、A5サイズでコンパクト





# 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。

# 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

ちなみに…

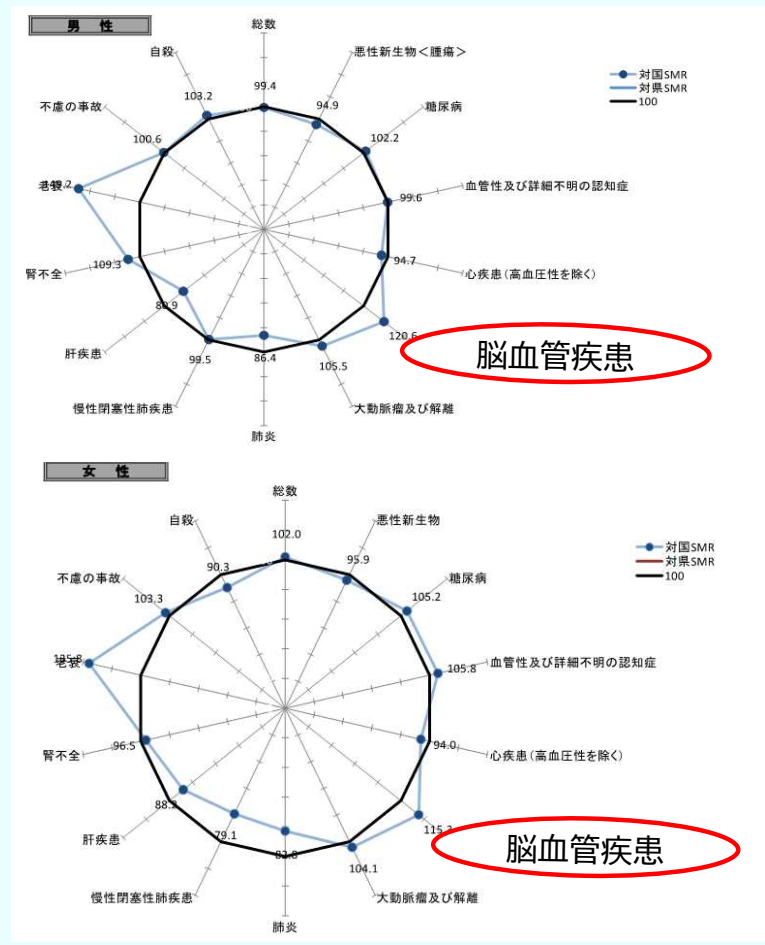
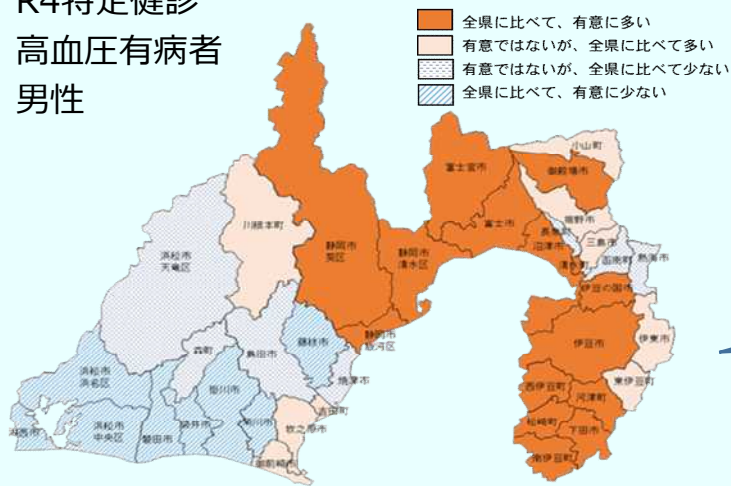
# 静岡県は健康寿命トップクラスだけど、 脳血管疾患で死亡が多い

○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



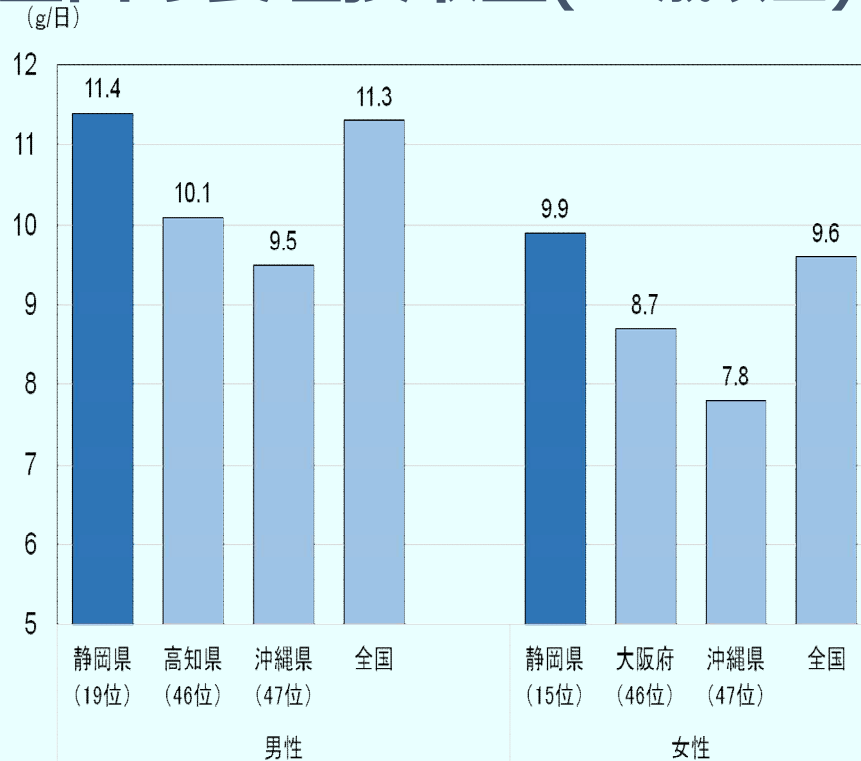
地域差もあって、東部・中部地域で  
高血圧の方が多いことが分かっています

# 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**

# お塩のとりかたチェック

## 全国の食塩摂取量(20歳以上)



**男女とも  
食塩を  
過剰に摂取**

平成24年国民健康・栄養調査より

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

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」と思っていないか。  
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知られています。

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。

**減塩クイズ** 問題①：静岡県の皆さんは、1日にどのくらい食塩をとっているでしょうか？  
正解：男性10.1g、女性8.6gです。どの世代も、目標量を上回る食塩をとっていました。

**平均食塩摂取量**

性別	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	10.1	9.7	9.9	10.3	8.5	10.6	10.8
女性	8.6	8.4	7.8	8.2	9.0	9.2	8.6

目標量：男性8g未満、女性7g未満

出典：平成25年国民健康・栄養調査

早速、次のページであなたの「お塩のとりかた」をチェックしてみよう!!

静岡県

次のページへゴー!

お塩のとりかたチェックは  
静岡県公式HPに掲載

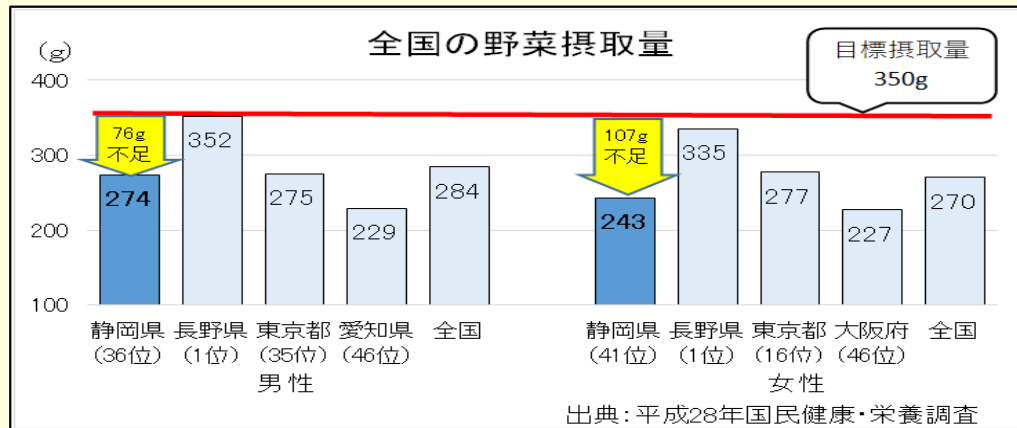




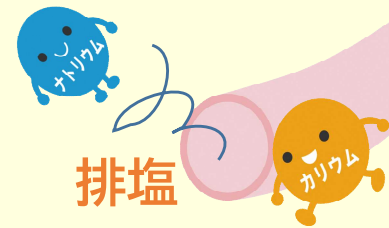
# 野菜マシマシキャンペーン



本県の野菜摂取量は  
全国で男性36位、女性41位。  
目標摂取量に比べて76～107g 少ない



野菜に多く含まれるカリウムには  
血液中のナトリウムを体内から追い出し  
高血圧を抑制する効果あり



野菜の摂取量増加により  
県の健康課題である  
脳血管疾患の予防を推進



スーパーマーケット  
と共同キャンペーン



R5年度  
野菜を使った餃子レシピ  
コンテスト



野菜摂取の充足度等の  
測定機器の貸出

# 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)

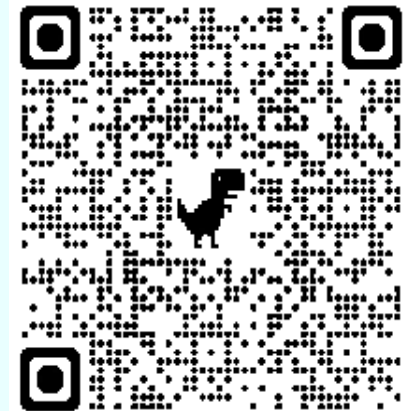
けん こう そう ざい  
しずおか健幸惣菜

～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



# 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

