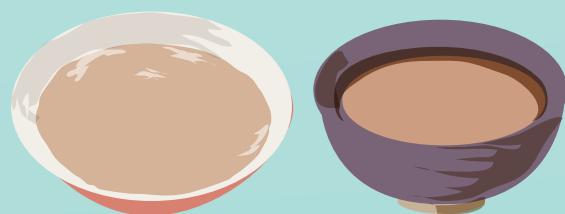


## 血圧を下げるワンポイント

### 塩分控えていますか？

1日の塩分を2～3g減らすと高血圧の方では7～10mmHg（収縮期血圧・4週間継続）下がるという報告があります。

塩分を2～3g減らすには…



麺類の汁を残す



漬物・塩辛等を少なくする

### ストレッチしていますか？

ストレッチをすることで様々な効果があります。  
それぞれのタイミングで実施してみたいはいかがでしょうか？

| タイミング    | 主な効果            |
|----------|-----------------|
| 運転前      | 体が温まり反応速度が向上します |
| 運転中（休憩時） | 疲労の軽減・集中力の維持    |
| 運転後      | 疲労回復・筋肉のこわばり解消  |

## 手軽にできる運動を 動画で確認したい方はこちら



出典：健康にいがた21「ち～とばっか動効果」

運転業務が多い方向け  
ながら運動メニュー 首のストレッチ



出典：健康にいがた21「ち～とばっか動効果」

運転業務が多い方向け  
ながら運動メニュー 胸のストレッチ



# 職場における 血圧測定推進マニュアル



## 1. 血圧測定の目的

高血圧は自覚症状がなく、放置すると心疾患や脳卒中のリスクが高まります。  
健康起因事故の防止及び従業員の健康保持・増進、職場の健康経営の推進のために血圧測定の習慣化を目指します。



## 早期発見、早期対応で従業員を守りましょう！

## 2. 実施の流れ

### Step.1 測定環境の整備

- ・自動血圧計を共用スペースに設置（点呼やアルコールチェックの場を活用）
- ・血圧測定ポスター、血圧値早見表（このマニュアルの裏面）を掲示

### Step.2 従業員への周知と動機付け

- ・朝礼や社内メール、掲示板などで周知
- ・「毎日測って健康習慣！」などのスローガンの掲示
- ・測定記録表の配布

### Step.3 測定の習慣化をサポート

- ・「血圧測定強化週間」などの意識付け期間を設定
- ・ポイント付与など会社主導のインセンティブ制度の導入

### Step.4 データ活用とフォロー

- ・高い傾向の方には協会けんぽ保健師等の面談を勧め、生活習慣の改善を促す
- ・産業医と連携し、要治療の方には受診するよう伝える



### 3. よくある質問(FAQ)

#### Q1. 血圧測定って毎日必要？

毎日が理想ですが難しい場合は週2～3回でもOK!  
実生活の場での血圧変動が把握でき、血圧に対する関心や理解が高まります。

#### Q2. 血圧計はどこに設置したらいいの？

点呼を実施する場所、休憩室、食堂など利用しやすい場所を検討しましょう。

#### Q3. 服の上からでも測定していいの？

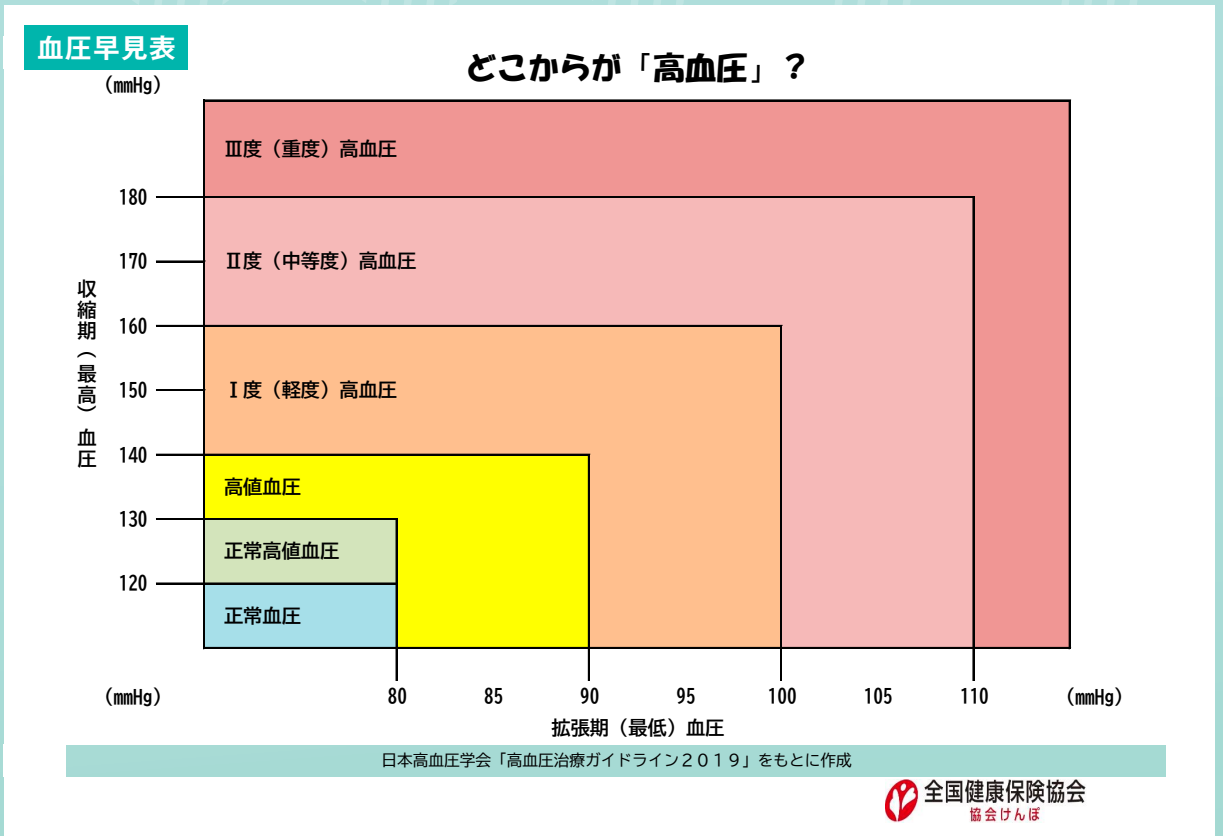
服の上から測定すると数値が高くなる場合があります。  
正確な測定のためには素肌に血圧計をまくのが理想です。難しい場合はなるべく薄手のシャツ等の上から測定しましょう。  
腕まくりをして強く腕を締め付けないように注意しましょう。

#### Q4. 高かったらどうすればいいの？

続けて数値が高いようなら担当者に相談して保健師の面談を受けましょう。  
生活習慣を変えるだけでも数値が改善する場合があります。

## まずは測ってみることから始めましょう！

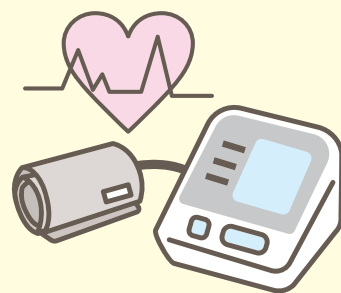
乗務前のアルコールチェックと一緒に血圧を測りましょう。  
下の血圧早見表を見ることで「自分の血圧はどんな状態なのか」がわかります。



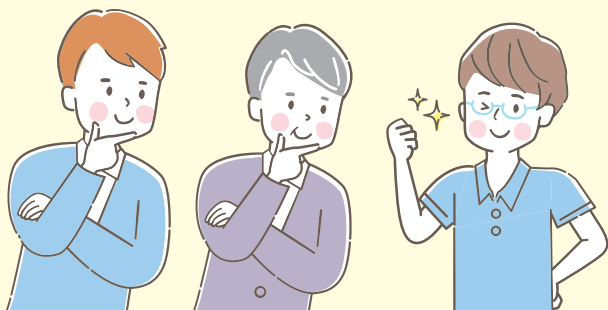
### 成功のポイント



無理なく、気軽に、習慣化！



記録よりも「測る習慣」



みんなで声をかけあって！



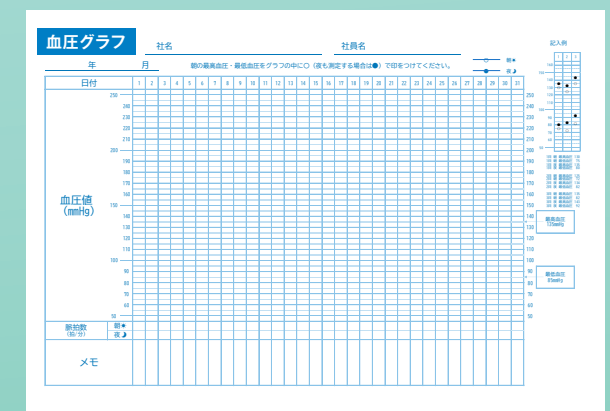
管理職の方から率先して測ることで雰囲気づくり

## 測った数値を記録しましょう

**血圧記録表**

| 年 月 血圧記録 |            |            |    | 社員名  |            |            |    |
|----------|------------|------------|----|------|------------|------------|----|
| 測定日時     | 収縮期 (mmHg) | 拡張期 (mmHg) | メモ | 測定日時 | 収縮期 (mmHg) | 拡張期 (mmHg) | メモ |
| 1        |            |            |    | 17   |            |            |    |
| 2        |            |            |    | 18   |            |            |    |
| 3        |            |            |    | 19   |            |            |    |
| 4        |            |            |    | 20   |            |            |    |
| 5        |            |            |    | 21   |            |            |    |
| 6        |            |            |    | 22   |            |            |    |
| 7        |            |            |    | 23   |            |            |    |
| 8        |            |            |    | 24   |            |            |    |
| 9        |            |            |    | 25   |            |            |    |
| 10       |            |            |    | 26   |            |            |    |
| 11       |            |            |    | 27   |            |            |    |
| 12       |            |            |    | 28   |            |            |    |
| 13       |            |            |    | 29   |            |            |    |
| 14       |            |            |    | 30   |            |            |    |
| 15       |            |            |    | 31   |            |            |    |

血圧記録表(数値)



血圧記録表(グラフ)

血圧の早見表・記録表のダウンロード先はこちら▶▶▶▶

- ①全国健康保険協会のホームページへ
- ②右上の検索窓から「新潟 運輸」で検索
- ③「運輸業のみなさまへ  
～健康起因事故の発生を防止しましょう!～」をクリック

