



血圧を測りましょう



日本人の20歳以上の**2人に1人**が高血圧です

高血圧になりやすい生活をしていませんか？
チェックしてみましょう！

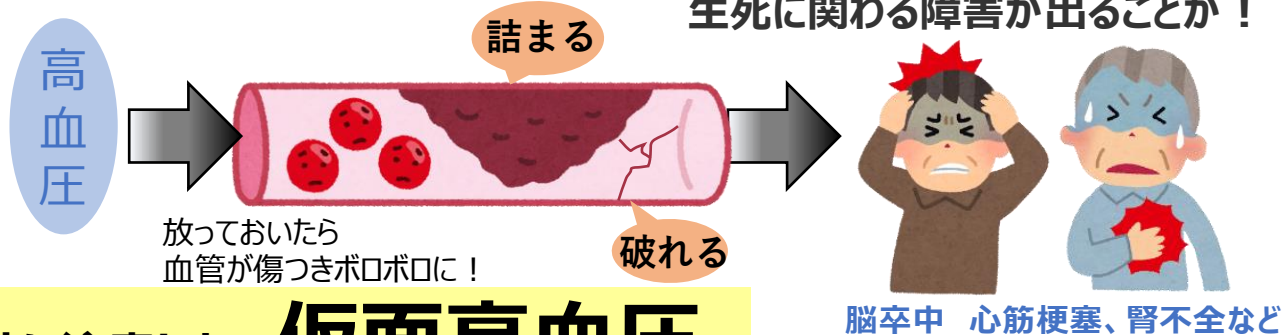


- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものが好き | <input type="checkbox"/> 果物や野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 肥満気味である | <input type="checkbox"/> タバコを吸う |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> ストレスが多いと感じる |
| <input type="checkbox"/> あまり運動しない | <input type="checkbox"/> 睡眠不足である |

チェックが多くついた人は高血圧になりやすい傾向にあります！

高血圧は
サイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれています

症状がないのでそのまま放っておいたら・・・、ある日突然、
生死に関わる障害が出るのが！



特に注意したい**仮面高血圧**

血圧は、睡眠中の深夜に最も低くなり、早朝からは活動の準備のために少しずつ上昇しはじめます。早朝に急激に血圧が上昇する**早朝高血圧タイプ**や深夜にも血圧があまり下がらず、早朝もそのまま**持続して高いタイプ**は脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクが高いので危険です。

早朝や夜の血圧が**135/85** mmHg以上の場合は病院を受診しましょう





高血圧を予防する7つの生活習慣



①塩分をとりすぎない



男性：7.5g未満
女性：6.5g未満が目標です。
麺類の汁を全部残すと
2~3g減塩できます。
加工食品を控えましょう。



②お酒を飲みすぎない

男性は
ビール中瓶1本、
女性は
その半分程度が
適量です。



③適正体重を維持

肥満の人は
BMI25.0(kg/m²)未満
を目指しましょう。



$$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m}) \times 2$$

④毎日30分以上の運動をする

30分以上、
ややきついと感ずる
程度の運動を
しましょう。



⑤禁煙



他人の
たばこの煙を
吸ってしまうこと
も害になります。

⑥適度な睡眠を

体が必要とする
睡眠時間は
6時間以上
8時間未満です。



厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014

⑦ストレスをため込まない

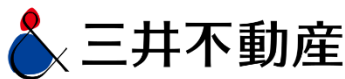
日頃から自分に
合った解消方法を見つけて
おきましょう。



出典：日本高血圧学会 一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式LINE
登録をお願いします