

# 毎日の習慣に**血圧チェック**を 加えてみませんか？

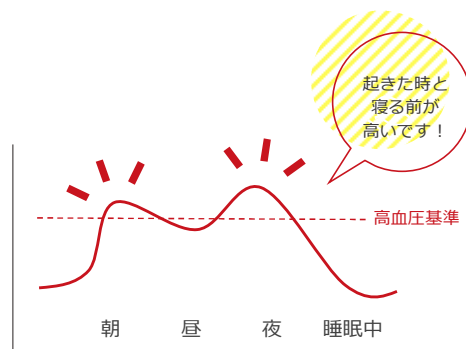
## 血圧チェックのキーワードは「朝と眠る前」に！

病院や健康診断で血圧を測るタイミングは、お昼のことが多いですね。けれど、血圧は常に変動しているのです。睡眠中は低く、起床後に急上昇し、日中は高い血圧が続きます。夕方から夜にかけて再び低下します。中には、朝や夜に測定してみると血圧が高い場合があります。診察時には高血圧と診断されないことから「仮面高血圧」と呼ばれています。また、夜間の血圧が高いと、高血圧と診断されている人と同じくらい心臓や脳の病気になるリスクが高まることが分かっています。まずはあなたも「朝と眠る前」に血圧チェック。

### 参加者の声

もともと高血圧で薬を飲んでいますが、自分が測るときにはほとんど同じ値なので、薬で安定していると思っていました。ですが、今日起きてすぐは、意外に血圧が高く（特に寒い日など）、きちんと測定していきたいと思いました。

自分は血圧は正常だと思っていましたが、朝特に下が高めに気が付きました。心配になり、食事に気をつけていたら正常値になったので今後も続けていきたいと思います。



1日の血圧変動のイメージ



## 日々の血圧を記録してみよう！

血圧はストレスや運動、睡眠の影響で変動します。寝不足の時は高いなど、生活と関連付けると、健康管理に役立ちます。ドラッグストアや家電量販店で様々なタイプの血圧計が販売されています。自分に合う血圧計を探してみましょう。スマートフォンで血圧をはじめ、身体の記録を負担なく取れるツールがたくさんあります。日々の記録をつけて、自分の身体のことを知しましょう！



腕に巻くタイプがおすすめ

とっても便利！



スマホと連携アプリで管理できる機種も！

静岡県で配布している血圧手帳も活用ください！

紙で書くのも手軽



## 体組成を測ってみよう！

体組成の定期的な測定により、適切な健康管理が可能となります。スポーツジムや健康保険センター等、お近くの施設で測定できます。身近な体組成計スポットを見つけてみましょう！

### 体組成計がある施設の例

静岡市地域福祉共生センターみなくる



三島市保健センター

袋井市健康度測定会  
(月に1回)



体脂肪率や筋肉量を測れます！



## あなたの周りで血圧測定を広めよう！

職場に血圧計を設置したり、家族全員で測りませんか？お互いにサポートしあいながら、楽しく自分の健康を気遣いながら生活することに繋がります。

職場での血圧測定は、健康意識を高め、働く仲間同士が健康を共有する場となり、企業の「健康経営」の観点からも有効です。



家族と一緒に



職場のみんなで