

～いつまでも健やかに～

血圧が気になっていませんか？

あなたの血圧は？

	あなたの血圧	目標値
収縮期血圧(上の血圧)	() mmHg	130mmHg 未満
拡張期血圧(下の血圧)	() mmHg	85mmHg 未満

高血圧はそのままにしておくと、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を招いてしまいます。



血圧を上げる要因



もしかするとあなたのその習慣、血圧を上げる原因になっていませんか？

血圧を上げないために～生活習慣チェックをしましょう！～

① 漬物を大皿からとって食べる。

はい

漬物は**小皿にとって**食べるようにしましょう。食べている量がわからなくなる大皿は要注意！



② 何にでもしょう油をかけている。また、麺類のスープを残さず飲んでいる。

はい

しょう油やソースを**かけずにつけて**食べましょう！また、麺類のスープを**半分残す**ようにしましょう。

裏面へつづく

生活習慣チェックのつづき

③ 野菜や果物をあまり食べない。

はい

野菜を**両手のひら1杯分位**、
果物を**1日1個位**食べましょう！

※特にほうれん草などの色の濃い野菜や果物には、
カリウムが多く含まれ血圧を下げる効果があります。



④ お菓子や甘い飲み物を
まとめ買いする。

はい

袋菓子や甘い飲み物は**買い置きしない**ように
しましょう。ジュースや缶コーヒーなどは
カロリーが高いのでお茶にしましょう！



⑤ どこへ行くにも車を使う。

はい

家のまわりを10分でも**“こつこつ”**歩きましょう！

※早朝に歩くと血圧が上がりやすく危険なのでやめましょう！
※高血圧の薬を飲んでいる人は主治医に相談しましょう！



⑥ お酒を飲みすぎる日がある。

はい

1日1合を目安に、**週に2日は休肝日**をつくりましょう！

※1合とは、日本酒1合、またはビール中ビン1本(500ml)程度です。

⑦ タバコを吸っている。

はい

禁煙することが一番です！

※ニコチンパッチやニコチンガムを使い、
薬にたばこをやめる方法もあります。



⑧ 寝不足を感じることが多い。

はい

眠れない時は**ストレッチ**や、**足を温めたり**して
ぐっすり眠れるようにしましょう。
昼寝をする場合は、**午後3時頃までに**
(15～30分程度)とるとよいでしょう。

思いあたるところはありましたか？

できるところからはじめて高血圧の改善・予防につなげましょう！

そして**“笑うこと”**も大切です！
いつも笑顔で楽しい毎日を
過ごせるとよいですね！



JA宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2番16号(JAビル宮城7F)

TEL 022-264-8245 FAX 022-264-8239