会社で取り組む高血圧対策 申込用紙

申　込　先
春日井保健所

FAX番号：0568-34-3781

Eメール：kasugai-hc@pref.aichi.lg.jp

↳ 件名は「会社で取り組む高血圧対策申込み」としてください。

下記にご記入の上、FAXまたはEメールでお申し込みください。

取組項目（□に✓）	□ **チャレンジ1：職場で血圧を測る** □ **チャレンジ2：職場で出前講座を開催する** □1.高血圧予防　□4.こころの健康 □2.健康診断結果の見方　□5.歯周病予防 □3.たばこ ※1～5からテーマをお選びください
会社名	
所在地	〒　　-
電話番号	（　　）　　-
ご担当者名	
Eメールアドレス	
従業員数	名

元気な会社は働く人の健康から！

尾張北部5市2町

春日井市・小牧市・犬山市・江南市・岩倉市・大口町・扶桑町

各市町および協会けんぽの健康づくり事業のご案内はこちらから

「あいち健康経営ネット」はこちらから

お問い合わせ　愛知県春日井保健所（尾張北部医療圏地域・職域連携推進協議会事務局）
TEL：0568-31-2188　FAX：0568-34-3781

事業主
人事労務担当者 必読！

働く人のための健康づくりガイド　第10号

会社で取り組む 高血圧対策

令和元年12月発行 発行者：尾張北部医療圏 地域・職域連携推進協議会

ご存知ですか？ 職場高血圧

職場にいるときに血圧が高くなる症状のことを「職場高血圧」といいます。家では正常な血圧の数値なのに職場では高くなる人が多いんです。

月	火	水	木	金

クイズ
勤労者が、脳卒中や心筋梗塞を起こすことが多い曜日は？

答えは、本ガイド中面を探してみましょう。

事業所からの声　従業員が倒れた！　現場は疲弊

最近、ベテラン現場リーダーのＳさん（５６歳男性）が心筋梗塞で入院しました。　幸い命には別状はありませんでしたが、合併症を併発し、職場復帰が困難との連絡を受けました。

会社としては、Ｓさんが担当していた業務を複数人に割振り、なんとか急場をしのぎましたが、１名減少となった負担が他の者にのしかかり、現場は疲弊しています。

業務のスリム化を図る、納期の厳しい受注は受けない、など生産現場の見直しを考えなければなりませんが、対応は難しい状況です。また、新規採用も検討しましたが、即戦力の採用はすぐにはできません。

Ｓさんの職場健康診断の結果を見たところ、以前から高血圧でしたが、病院の受診はしていないようでした。

第２、第３のＳさんが出ないようにするためにも、社員の健康管理に会社ができることはないだろうかと社長と相談しています。

製造業
従業員　25人
総務担当Bさん

なぜ職場での高血圧対策が重要なのか

1. 高血圧とはそもそもどんな状態？

血圧とは、心臓から送り出された血液が流れるときに血管の壁を押す力のこと。
これが一定以上に高くなると「高血圧」となります。

血管をホースに例えると

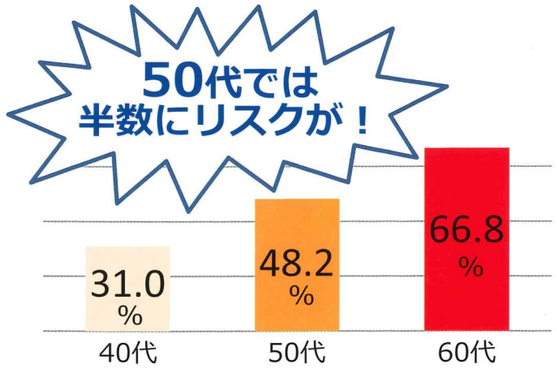
「血液」蛇口から出る水
「血管」ホース
「血圧」水がホースを押す圧力

蛇口から流れる水の量が
増えると、ホースに大きな
圧力がかかるのと同じ理屈ね。
高圧すぎると
破裂しちゃうことも！

2. 年齢が上がるにつれて血圧が上昇

働き盛りだからこそ
注意が必要！！

尾張北部5市2町　高血圧該当者率



高血圧該当者：治療者及び特定保健指導該当値の者
出典：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析評価(平成31年3月愛知県)

若い頃の血管はしなやかで、勢いよく血液が
流れてきても柔軟に受け止められます。
しかし、毎日毎日、血管も使い続けると
いつかホースが硬くなってしまうように、
加齢によって血管も
硬くなってしまいます…

自覚症状はないのに症状は進行し、
やがて脳卒中や心筋梗塞などにつながる。
まさに、サイレントキラーです。

あなたや従業員がそんな風になってしまったら…

**働き手の平均年齢が上がっている今だからこそ
会社で従業員の高血圧対策に取り組むことが
社員と会社を守ることにつながるんです！**

チャレンジ 会社で取り組む高血圧対策

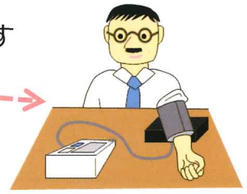
チャレンジ項目を選んで、会社で取り組みましょう！！

チャレンジ1 職場で血圧を測る

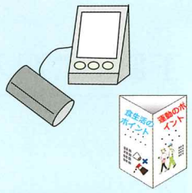
申込書は
裏面

仕事中の血圧は、健診時や自宅で測った時より
高くなりがち。最近では、血圧計は家電量販店や
インターネットで気軽に購入できます。
血圧計を事業所内において職場内での血圧測定、
月1回から始めませんか？
健康意識の向上につながります

**上腕で測定する
血圧計がおススメ！**



申込みいただいた
先着５事業所には
モデル事業所として
保健所より**血圧計を
貸出しします！**※



測定時に読んでいただく
ポップや記録記入紙
もプレゼント！

※原則従業員５０人未満の事業所に、６か月を上限に貸出しをします。アンケート等ご協力をお願いします。

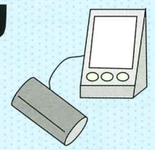
☆表紙のクイズの答え　月曜日･･･職場で回覧･掲示に使用できる資料がダウンロードできます。
⇒ https://www.pref.aichi.jp/uploaded/life/262925_902763_misc.pdf

チャレンジ2 職場で出前講座を開催する（出張セミナー）

保健師や管理栄養士等が直接、貴社にお伺いして
30分～60分の健康づくりセミナーを行います。
費用は無料。会場だけご準備ください。

1 高血圧予防

- 高血圧になるしくみやリスク
- 手軽に実行できる高血圧予防



こんな会社様に
オススメです

- 40歳以上の従業員が多い
- 宅配ランチが高カロリー
- 月曜午前中にストレスを感じている方が多い

2 健康診断結果の見方

- 健康診断結果の正しい見方
- 活用の仕方

健診は実施
しているが
結果を活用
できていない

3 たばこ

- たばこへの依存度の確認
- 禁煙の具体的な方法の紹介

たばこを
吸う社員が
多い

4 こころの健康

- うつの予防と早期発見
- ストレス解消法の紹介

どうすれば
よいのか
対応に困って
いませんか？

5 歯周病予防

- 歯周病セルフチェック
- 効果的な口腔ケアの紹介

歯のことを
後回しにして
後悔する方が
多いんです

※出前講座実施機関
春日井保健所、江南保健所、春日井市、小牧市、犬山市、江南市、岩倉市、大口町、扶桑町、協会けんぽ愛知支部