

実は
こんなに変化
している!

血圧24時間

ご自身の“**本当の血圧**”を知るために、こまめに**血圧測定**をしてみましょう!

血圧が上がるのはこんなとき!



気温差



喫煙



ストレス



深酒



運転中

1日の中で血圧が大きく変化したのは?

血圧を24時間測ってみると...

普段の血圧 **139/87**

	行動	(普段と比較して) 血圧の変化	血圧
朝	睡眠中	▼	109 / 70
	水で洗顔	▲	175 / 100
日中	出勤・渋滞でイライラ	▲	181 / 108
	出社・パソコン作業	▲	180 / 110
	重い荷物を持つ	▲	170 / 106
	終業・居酒屋で軽く一杯	▼	132 / 78
夜	居酒屋から外へ出たとき	▲	194 / 93



健康づくり
推進宣言

血圧コース

14

