



血圧チェックで健康経営！

血圧の正しい測り方は？

正しく測って正確な数値を把握しよう

血圧を下げるためにはまず自分の血圧を知ることから！正しい測定方法を知り、自分の数値を把握しましょう！

正しい測り方を
マスターしよう！



測定の準備

- ① **社内に血圧計を準備する** 上腕で測るタイプの血圧計を準備しましょう
- ② **トイレを済ませておく** 尿意や便意があると血圧が上がります
- ③ **安静にする** 測定前に1～5分程度座って休みましょう
- ④ **衣服を調節する** 厚手の長袖の場合はゆったりまくりましょう

測定のポイント

- できれば毎日 同じ時間に測りましょう
- 記録をつけておくことで体調の変化を把握することができます
- 腕と心臓の高さを合わせましょう
- 足は組まずにしっかりと床につけましょう



協会けんぽでは「新潟県」「新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター（7月開設）」「新潟県医師会」「新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学講座」「明治安田」とともに「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」を推進していきます

