

職場における 血圧測定推進マニュアル



血圧チェックで
健康経営!

健康づくりご担当者の方向けのマニュアルです。お手元に保管してご活用ください。



1. 血圧測定の目的

高血圧は自覚症状がなく、放置すると心疾患や脳卒中のリスクが高まります。

高血圧による疾病予防及び従業員の健康保持・増進、職場の健康経営®促進のために血圧測定習慣化を目指します。



早期発見、早期対応で従業員を守りましょう!

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

2. 実施の流れ

Step.1 測定環境の整備

- ・自動血圧計を共有スペース（食堂や休憩室等）に設置
※上腕式血圧計をご準備ください
- ・血圧測定ポスター、血圧値早見表を掲示



Step.2 従業員への周知と動機付け

- ・朝礼や社内メール、掲示板などで周知
- ・「毎日測って健康習慣!」などのスローガンの掲示
- ・測定記録表の配布



Step.3 測定の習慣化をサポート

- ・「血圧測定強化週間」などの意識付け期間を設定
- ・ポイント付与など会社主導のインセンティブ制度の導入



Step.4 データ活用とフォロー

- ・高い傾向の方には協会けんぽ保健師等の面談を勧め、生活習慣の改善を促す
- ・産業医と連携し、要治療の方には受診するよう伝える



3.よくある質問(FAQ)

Q1. 血圧測定って毎日必要？

毎日が理想ですが難しい場合は週2～3回でもOK！
実生活の場での血圧変動が把握でき、血圧に対する関心や理解が高まります。

Q2. 血圧計はどこに設置したらいいの？

休憩室、食堂など利用しやすい場所を検討しましょう。

Q3. 服の上からでも測定していいの？

服の上から測定すると数値が高くなる場合があります。
正確な測定のためには素肌に血圧計をまくのが理想です。難しい場合はなるべく薄手のシャツ等の上から測定しましょう。
腕まくりをして強く腕を締め付けないように注意しましょう。

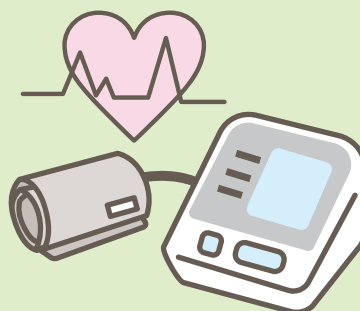
Q4. 高かったらどうすればいいの？

続けて数値が高いようなら担当者に相談して保健師の面談を受けましょう。
生活習慣を変えるだけでも数値が改善する場合があります。

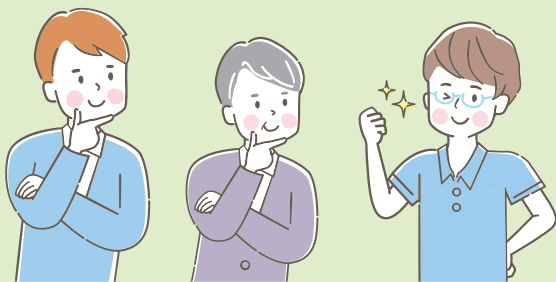
成功のポイント



無理なく、気軽に、習慣化！



記録よりも「測る習慣」



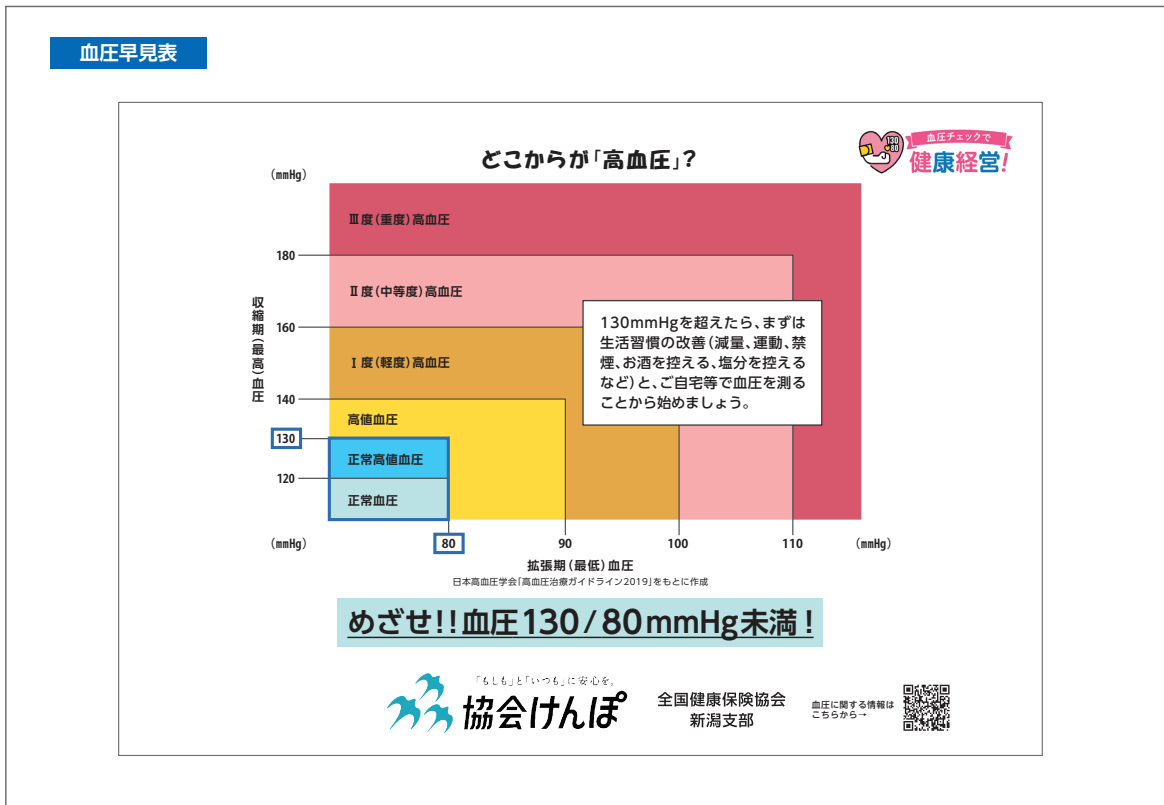
みんなで声をかけあって！



管理職の方から率先して測ることで雰囲気づくり

まずは測ってみることから始めましょう!

下の血压早見表を見ることで「自分の血压はどんな状態なのか」がわかります。



血压ポスター

血压記録表

姓名 _____ 社員名 _____

年 月 血压記録						血压記録					
測定日	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)	脈拍/分	メモ		測定日	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)	脈拍/分	メモ	
1	/	/	/			17	/	/	/		
2	/	/	/			18	/	/	/		
3	/	/	/			19	/	/	/		
4	/	/	/			20	/	/	/		
5	/	/	/			21	/	/	/		
6	/	/	/			22	/	/	/		
7	/	/	/			23	/	/	/		
8	/	/	/			24	/	/	/		
9	/	/	/			25	/	/	/		
10	/	/	/			26	/	/	/		
11	/	/	/			27	/	/	/		
12	/	/	/			28	/	/	/		
13	/	/	/			29	/	/	/		
14	/	/	/			30	/	/	/		
15	/	/	/			31	/	/	/		
16	/	/	/								

めざせ!! 血压130/80mmHg未満!

「もしも」と「いつも」に安心を
協会けんぽ 全国健康保険協会 新潟支部
 血压に関する情報は こちらから →

～ポスターを職場内に掲示し、測った数値を記録しましょう～

血压早見表、血压ポスター、血压記録表はこちらから →



血圧を下げるワンポイント

● 塩分控えていますか？ ●

1日の塩分を2～3g減らすと高血圧の方では7～10mmHg
(収縮期血圧・4週間継続)下がるという報告があります。

塩分を2～3g減らすには…



麺類の汁を残す



漬物・塩辛等を少なくする

● 運動していますか？ ●

運動をすることで血圧を下げることに繋がります！

1日30分のジョギングやランニングのような有酸素運動がおすすめ。
まとまった時間が取れないときなどは、階段を使用する、掃除をするなど
日常生活の動きを増やすことや手軽な運動をすることも効果的です。

※医療機関への受診が勧められている場合は必ず医師に相談の上実施してください。

手軽にできる運動を動画で確認したい方はこちら ↓



出典:健康にいがた21「ちとぼっか動画効果」

ながら運動メニュー【首のストレッチ】



出典:健康にいがた21「ちとぼっか動画効果」

ながら運動メニュー【胸のストレッチ】

