

まずはここから始めよう！

血圧計や体重計を職場に設置！

「このあなた「血圧なんか…」
「病院に行く時間なご…」と思っていませんか？」



そもそも血圧とは…血液が血管の壁を押す圧力

血圧が高いと怖いんです！
動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞
血圧が高い→血管の壁にずっと強い圧力がかかる
→破れないよう血管が厚くなる→硬くなる→柔軟性を失う
→傷つきやすくなる→病気の原因

血圧計を測ると良いこと

- ①病気のリスクがわかる
 - ②健康づくりへ取り組むよつになる
- ＝元気に長く働ける
- 血圧は1日で何度も変動するので、測定値で一喜一憂しないで、決まった時間に測定し、継続的に記録しよう。
- 継続的に記録することで自分の普段の血圧が分かり、血圧の変化にも気がつけます！

血圧をコントロールすることが病気の予防の第一歩です。

「いつの間にか体重が増えてしまった」「なんで体重が増えたのか分からない」を防ごう！

体重を測って



メタボと肥満を予防しよう

あなたは大丈夫？
適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

体重計を活用すると

- 記録用紙やアプリを活用し日々の変化を見てみよう！
- 健康管理の第一歩になる
 - 定期的に体重を測る習慣をつけると自身のコントロールが意識される
- ↓体重が減る事例も！

継続が大切なのです

野菜、プラスのコツ

料理が苦手、そんな人ほど要注意！
好みのものばかり選んでしまいがち
外食は濃い味のものや脂を使った料理が多く、塩分やカロリーを摂りすぎる

【野菜をプラスしよう！】

- ①たくさん食材を使っているものを選ぶ
- ②少し足りないかな？くらい量の量を買う
- ③ドレッシングや醤油はかけずにつける



技あり

- ①インスタントラーメンを食べる直前にブロッコリースプラウトやかいわれ大根をプラス
- ②インスタントみそ汁にカットわかめをプラス
- ③レンジで加熱したもやしやキャベツをインスタントラーメンの上にプラス
- ④カット野菜にミニトマトをプラスしてよりたっぷりの野菜に
- ⑤普段使いのドレッシングに玉ねぎや長ねぎのみじん切りをプラス
- ⑥野菜を切るのが面倒ならちぎって食べる



日々の生活からアクティブに！

職場で普段から

- こまめに動く・階段を使う
- 遠くのトイレを使う
- 椅子に座って上体をねじるなど「ながら運動」をする
- 日常生活から
- 大腿で早歩きを心がける
- バス停を2つ前で降りて歩く
- 買い物やウインドショッピングで歩く
- 駐車場では出入口から遠いところに駐車する
- 肩を大きく動かし拭き掃除をする

継続が大事



ご利用ください！健康教材

企業の皆様へ、健康に関する教材の貸出を行っています。朝礼時、お昼休み時間、研修会等、様々な場面でご利用いただき、従業員の皆様の健康管理にお役立てください。

貸出無料



- 【貸出教材】血圧計、血管年齢測定器、塩分測定器、血管モデル、脂肪模型、フードモデル、塩分量・砂糖量モデル等
- 【問合せ先】青森市保健所 健康づくり推進課
TEL: 017-743-6111

あなたの職場で保健師・栄養士による健康講座を開催しませんか

- ★あなたの毎日が糖尿病リスクを減らす
 - ★知らないと損するたばこの話 ……等
- テーマや時間はお相談に応じます！
まずはご連絡を！

青森市保健所健康づくり推進課
017-743-6111

様々な教材を使用して、かんたん！わかりやすく！お伝えします

