健康グッズ 貸し出し 申込用紙

■申込先：高知県須崎福祉保健所 健康障害課 宛　　■FAX：0889-42-8924

事業所・会社名称			
所在地	〒		
電話番号			
FAX番号			
担当者名		役職	
希望健康グッズ ご希望のグッズに〇印をお願いします	① 血圧計 ② 塩分濃度計 ③ 歩数計 ④ 体組成計（体重計） ⑤ CD・DVD		
期　間	令和　　年　　月　　日 ～ 令和　　年　　月　　日		
活用方法			

血圧のお話（高血圧に注意！！）

脳卒中を防ぐためには、原因の一つと考えられている高血圧の予防が重要！
「血圧の管理」と「生活習慣の改善」を心がけましょう。

高血圧そのものは、自覚症状がほとんどありませんが、長期にわたって高い血圧が続くと、徐々に血管が弱くなり、脳卒中や心臓発作、腎不全などの病気を招くことがあります。
健康を害すると本人だけでなく会社にとっても大きな損失です。
血圧管理の第一歩は、家庭ではかる習慣を身につけて、ご自身の血圧を知ることです。

血圧の正しい測り方

■朝と晩の決まった時間に座ってはかる。

■腕帯は心臓と同じ高さに合わせる。

■数値は少しのことで変動するので、2週間、はかってみましょう。

正常血圧は
上が130未満、下が85未満です。

※手首・指で測定する血圧計は、誤差が出やすいので、上腕用が好ましい。

※数値が高い状態が続く場合には、かかりつけ医に相談してみてください。

申込み
問い合わせ先

高知県須崎福祉保健所　健康障害課

■TEL：0889-42-1875　■FAX：0889-42-8924