



2015.5



大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
さて、春のゴールデンウィークも終わり、新入社員の方も仕事や職場の生活リズムに少し慣れてくる頃ではないでしょうか。

今月は“はかる”が、テーマです。

日頃から「自分の健康は自分でつくる」ことを心がけ、実践することが大切です。
体重や腹囲、血圧をはかって記録するだけですが、誰にでも簡単にできるセルフケアです。最近スマホの無料アプリに歩数計・体重・血圧記録など管理できるものもたくさんあり、楽しみながら続けてみてはいかがでしょうか？

“はかる”ことで生活習慣病を予防

血圧測定

朝：起床後1時間以内に測定
排尿後、朝食前、服薬前に測定する。

夜：就寝前に測定
入浴やトイレ、食事、飲酒の直後は避けて測定する。

指1本分の余裕をとってカフを巻く
素肌または薄手のシャツの上にカフを巻く
手のひらを上にして力を抜く
右利きならば、左手にカフを巻く

家庭で測定する際の高血圧の基準値
収縮期血圧 **135mmHg 以上**
または
拡張期血圧 **85mmHg 以上**
家庭で測定する際の高血圧の基準値は、通常の基準値より5mmHg ずつ低くなっている。

〈方法〉
いすに座って1~2分間安静にする。心臓と同じ高さになる位置で上腕にカフを巻き、血圧を測定する。

体重測定

毎日同じ条件ではかりましょう。
例) 朝のトイレ後 夜の入浴前など

腹囲測定

男性85cm以上 女性90cm以上

内臓脂肪型肥満

もっとも細い部分ではありません。

おへその高さで水平に測りましょう!

歩数

一万歩をはじめから目指すのではなく、
まず1000歩増やすところから始めましょう

1000歩 = 約10分

片道5分の距離を今日から増やして歩いてみてください

男性 7100歩 (平均)

女性 6200歩 (平均)

病気の予防や健康の維持・改善には、
日頃から「自分の健康はじぶんでつくる」ことを心がけ、
自分にできることを実践することが大切です。
まずは、“はかる”ことが習慣になるように頑張りましょう。

＜ご質問・お問い合わせ先＞
〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町2丁目11番16号
TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800
大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室
保健師 阪本 妙 西本 亜子
※相談開設日：火・木曜日

