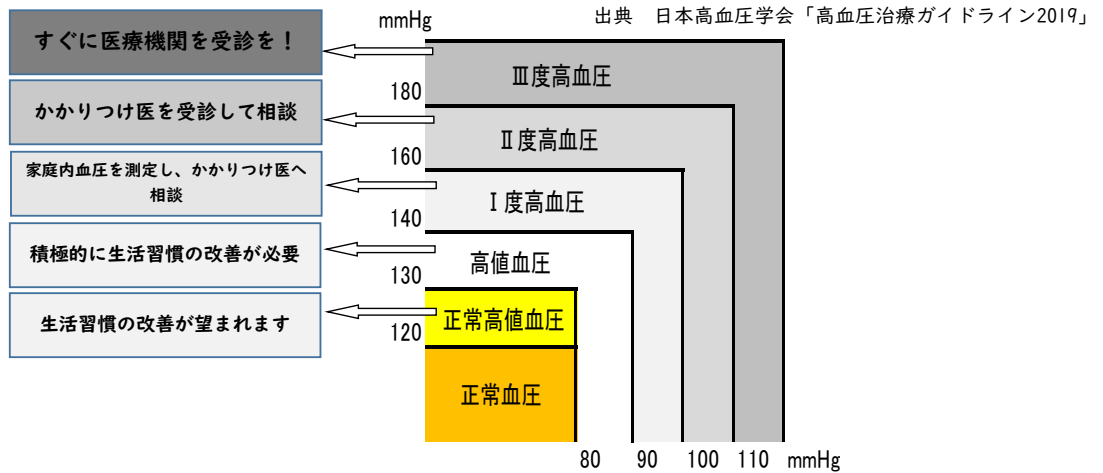
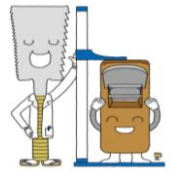


みっきい☆血圧チェック票

名前： _____ 生年月日： _____ 年 月 日 歳 連絡先： _____

【 月 日の血圧】

/ m m Hg



血圧を上げる要因チェック

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなど	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテチなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆうやソースをかける頻度は？	ほぼ毎日	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多い		普通	人より少なめ

○をつけた個数 3点× () 個 2点× () 個 1点× () 個 0点× () 個

小計 点 点 点 点

- 0~8点 【◎】 塩分は少なめです。引き続き薄味週間を心がけましょう。
- 9~13点 【○】 点数が高い項目に気を付けてみましょう。
- 14~19点 【△】 点数が高い項目を減らしましょう。
- 20点以上 【×】 かなり多めで心配です。食習慣を見直しましょう。

合計 _____ 点

備考

担当 ()

みっきい☆**血圧チェック票**

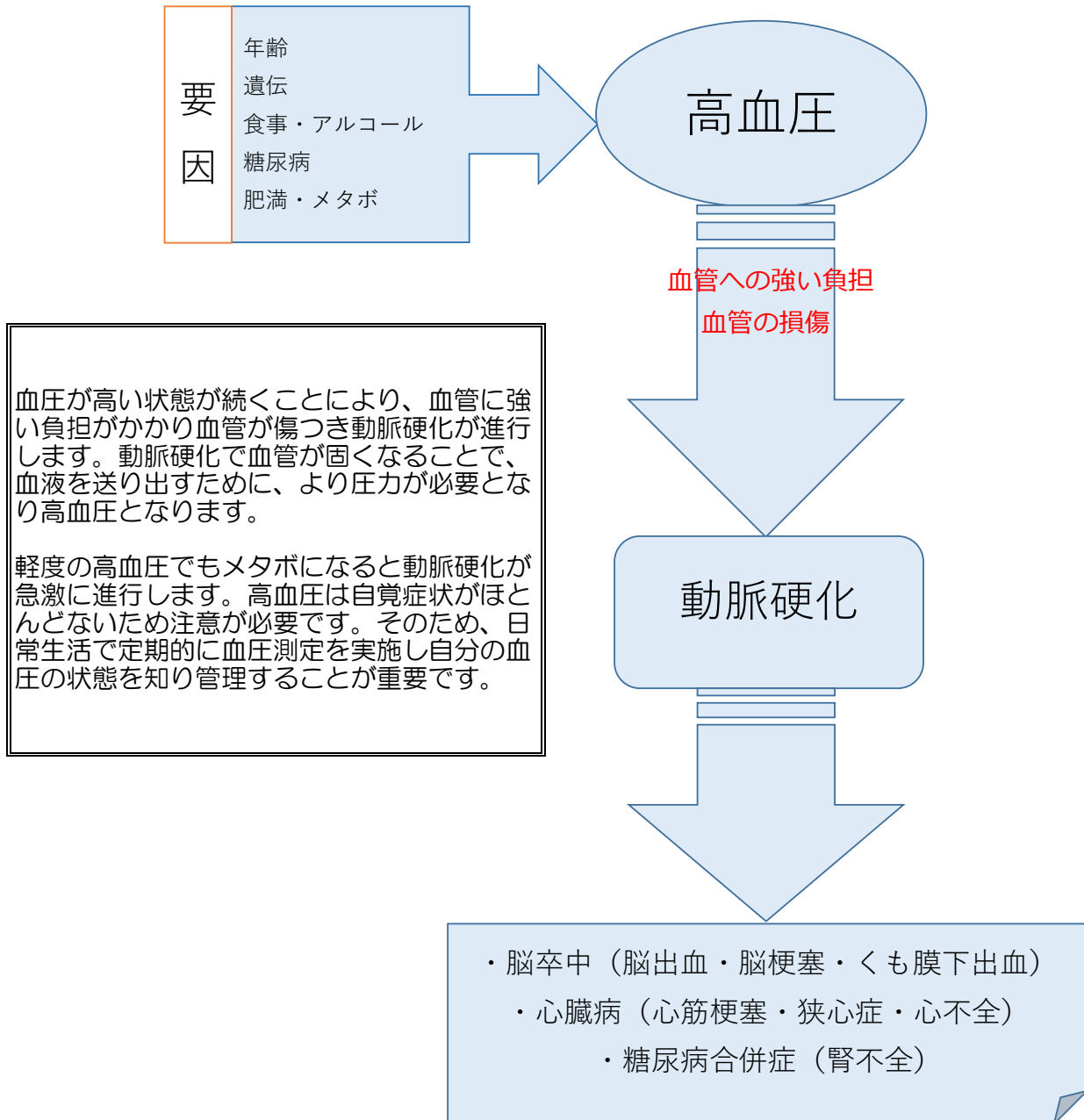
家庭血圧を測定しましょう

診察時に測定する診察室血圧より、家庭で測定する家庭血圧のほうが信頼性が高く優先されます。
～家庭血圧の正しい測定方法をマスターしましょう！～

- ・朝・夜の1日2回測定しましょう
- ・測定前に食事や飲酒はせず、トイレを済ませておく
- ・適温の部屋で1～2分座り呼吸を整えてから測定する
- ・血圧計と心臓の位置を合わせ、測定中の会話はしない
- ・継続して記録し、主治医へ結果をみせるようにしましょう



高血圧となる要因/高血圧が引き起こす合併症



血圧が高い状態が続くことにより、血管に強い負担がかかり血管が傷つき動脈硬化が進行します。動脈硬化で血管が固くなることで、血液を送り出すために、より圧力が必要となり高血圧となります。

軽度の高血圧でもメタボになると動脈硬化が急激に進行します。高血圧は自覚症状がほとんどないため注意が必要です。そのため、日常生活で定期的に血圧測定を実施し自分の血圧の状態を知り管理することが重要です。

【問合せ先】三木市健康福祉部健康増進課健康政策係
住所：三木市大塚1-6-40（三木市総合保健福祉センター）
電話：0794-86-0900