

～高血圧・健康診断について～



2020.7.22発行

楽しく、充実した社会生活を送るためのキーワードは「健康」です。自分自身だけではなく、家族や社会にとってもかけがえのないものです。健康管理できていますか？



★高血圧★

常に血管に強い力が加わると、血管は傷みやすくなり、強い力を使っているため心臓も疲れやすくなります。結果、血管・心臓に障害をもたらし、脳や心臓の病気の原因となります。

高血圧になりやすい人



※高血圧は、自覚症状がほぼないためサイレント・キラー（静かなる暗殺者）ともいわれています。

★健康診断★

定期健診は、会社へ法律上の実務義務が課されている一方、従業員にも会社が行う定期健診を受診する法律上の義務が課せられています。

◇ 法律で義務付けられている項目(13項目) ◇

- ・既往歴および業務歴の調査
- ・血圧の測定
- ・心電図検査
- ・肝機能検査
- ・血糖検査
- ・視力検査
- ・自覚症状および他覚症状の有無の検査
- ・胸部エックス線検査
- ・血中脂質検査
- ・貧血検査
- ・尿検査
- ・聴力検査
- ・身長、体重(40歳以上は腹囲も計測)

「健診」・・・健康であるか否かをたしかめること。

「検診」・・・特定の病気を早期に発見し、早期に治療すること。



～高血圧予防対策・健診結果の活用ポイント～

🌀 適度な運動・バランスの良い食生活

軽く息切れするか、少し汗ばむ程度の運動。自分にあった運動を長く続ける。心肺機能を高めるメリットもあるので生活の中に習慣づけ、毎日続けるようにする。炭水化物を取りすぎない、ミネラル・水分をしっかり取る。

🌀 適正体重の維持

BMI(体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])=25未満が目標。腹囲にも注意する。

🌀 早期発見、早期治療のチャンス

自覚症状のない人は定期的に検査を受け、健康状態を知り、生活習慣病予防や病気の早期発見に役立てる。

🌀 結果の放置はしない

要受診・要精密検査がある場合は、なるべく早く医療機関を受診する。

🌀 検査結果は保存し、経年変化のチェック

年に一度は健診を受け、過去のデータと現在のデータを比較し、自分の体の変化を確認する。

自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが非常に大切です。

※健康についてのご相談は [こちらまでご連絡ください。](#)

フリーダイヤル ☎0120-106935

