血圧の正しい測り方

にいがた STOP高血圧プロジェクト
めざせ血圧 130！

▸▸▸毎日なるべく同じ条件（時間帯）で測定することが大切です

1.血圧計を準備する
- 上腕で測るタイプがおすすめです

2.トイレを済ませておく
- 尿意や便意があると血圧が上がります

3.安静にする
- 測定前に1～5分程度座ってリラックス

4.衣類を調整する
- 厚手の長袖の場合はまくります



血圧改善の7つの習慣



▸▸▸大きな変化は、小さな一歩から。まずは1つ、始めてみませんか？

1.減塩　1日の塩分は6グラム未満を目指しましょう。

2.食事　野菜やくだもの、乳製品を積極的に食べましょう。

3.体重　適正体重を目指しましょう。（適正体重kg＝身長m×身長m×22）

4.運動　1日30分の歩行と、20分の筋トレ（スクワットなど）を。

5.お酒　男性はビールであれば500ml程度まで、女性はその半分まで。

6.禁煙　加熱式たばこも含め、やめましょう。

7.生活　ストレスを溜めないようにし、6～8時間の睡眠をとりましょう。