

生活習慣病（血圧）について

【1月のお題】：生活習慣病予防（特に血圧）の重要性を知る

脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を防ぐために、必ず以下を実践してください。

STEP 1：まずはご自身の血圧の把握を

直近の健康診断または測定結果をご確認ください

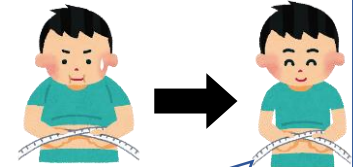
基準値	保健指導	受診を	すぐに受診を
130未満	130以上	140以上	160以上
85未満	85以上	90以上	100以上

※上の数字が収縮期（＝心臓が縮んで血液が拍出される時）
下が拡張期（＝心臓が膨らんで血液が戻る時）です。

STEP 2：レベルに応じた対処を

黄色ゾーンの方

保健指導を活かして生活習慣を改善し、減量することによって血圧値を下げましょう。



まだ間に合ううちに！

赤色ゾーンの方

受診していない方は今すぐに内科を受診してください。継続受診・服薬の指示が出たら必ず従ってください。

業務にどう影響する？

高血圧は自覚症状がありません。
だからと言って**放置すると...**

血管に大きな負荷をかけ続け、**血管がボロボロに...**

脳出血や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞、腎臓病などの重大な病気を引き起こす危険性が高まります

**作業でも乗務でも、
業務中に突然意識を失ったら
重大事故につながります！**



※運行管理者は、乗務前点呼の際に健康状態の把握を十分に行ってください。

全社員共通の高血圧対策

① 卒煙する

➡高血圧の方は、リスクが倍増します。
治療と同時に禁煙するのが望ましいです。
健保はあなたの卒煙を応援しています！Q「ヤマト 卒煙」



② 塩分控えめにする

➡日本人は摂りすぎの傾向です。
普段の食事で工夫すると摂取量が減ります。
例) ・麺類の汁は残す ・減塩の調味料や総菜を選ぶ
・塩や醤油を減らし、胡椒や七味、生姜などを用いる



③ 十分な睡眠を確保する

➡ヤマト社員の4割が不足しています。脳と体を休めることで血圧が安定しやすくなります。日曜日と水曜日は早く寝ると決めるなど、慢性的な睡眠不足を解消しましょう。

