

### 医療機関への受診対象の方

①血圧が収縮期血圧 **160 以上** または拡張期血圧 **100 以上** → 血圧を自己測定してください。

自己測定した記録を持参の上、お近くの医療機関あるいは各地区保健センター内科を受診してください。

【各地区保健センター内科】（受付時間：平日 午前 10:00～12:20、午後 2:00～3:45）

診察の前に検査の結果をお渡します。まず、健康管理室へお寄りください。

予約制ではありませんのでお待ちいただく場合があります。曜日指定はありません。

臨時の休診等がありますので、ホームページ等でご確認ください。

<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/guide/>

受診には実費（検査費用等必要な場合のみ）が必要です。

### 保健指導の対象の方（下記の①または②に該当する方）

①血圧が収縮期血圧 **140～159** または拡張期血圧 **90～99** → 血圧を自己測定してください。

②脈拍数が **40 回以下/分** または **120 回以上/分** → 脈拍数を自己測定してください。

電話で予約をした上で、自己測定した記録を持参してください。

受付時間 9:30～12:00、14:30～16:00

場 所 各地区保健センター

持 ち 物 学生証・この用紙

### 自己測定について

血圧や脈拍数は常に変動するものですので、繰り返し記録することが大切です。

緊張などで一時的に上昇しただけなのか、治療や精密検査の必要があるのかは、複数回計測しないと判断できません。

受診あるいは保健指導までの間にご自身で測って本紙に記録し、当日お持ちください。

### 血圧測定と記録の方法

- 血圧計：ご自身で所有のもの、保健センターや公共施設等に設置されているものなどをご利用ください。
- 測定する際の注意：測定前には最低 1～2 分、できれば 5 分以上安静にしてください。飲酒・入浴・運動などの直後の測定はできるだけ避けること。測定した際の条件や症状等は備考欄に記入してください。

生活習慣を振り返って改善してみましょう：

\* 塩分 (NaCl) を取りすぎない：高血圧の方の塩分制限の目標は 1 日あたり 6g です。

\* 体重：BMI=25 つまり、身長( ) [m] × 身長( ) [m] × 25 = \_\_\_\_\_ kg を超えているなら、体重増加に注意し、減量を心がけましょう。

\* 血圧の値や体の状況によっては、運動してはいけない場合がありますが、運動に支障がないのであれば、できれば早足毎日 30 分以上を目標に運動を取り入れてみましょう。

\* 禁煙！

### 脈拍数測定と記録の方法

- 起床直後、安静時、運動後など、いろいろな時間や状況で測定し、備考に測定時の状況も記入してください。
- 血圧計がある場合は血圧も一緒に測定して記入してください。

### お問い合わせ先（# は @ に置き換えてください）

本郷保健センター TEL 03-5841-2579 (内線 22579) hoken-kanri-kashiwa.adm#gs.mail.u-tokyo.ac.jp

駒場保健センター TEL 03-5454-6180 (内線 46180) hoken-kanri-komaba.adm#gs.mail.u-tokyo.ac.jp

柏保健センター TEL 04-7136-3040 (内線 63040) hoken-kanri-kashiwa.adm#gs.mail.u-tokyo.ac.jp

