

再検査（血圧）のご案内

本日の血圧 1回目 / mmHg
2回目 / mmHg

□ あなたは血圧が高め(収縮期血圧 160 以上または拡張期血圧 100 以上)です。

●血圧を数日間自己測定し、用紙を持参の上、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。

※受診後の結果は各地区保健センターへご連絡下さい(保健センターホームページより返信票を印刷し、記入の上ご提出ください)

【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。
受診には診察料 100 円と実費(検査費用等必要な場合のみ)が必要です。

□ あなたは血圧が高め(収縮期血圧 140~159 または拡張期血圧 90~99)です。

●血圧を数日間自己測定し、電話で予約をした上で、用紙を持参し、再検査および保健指導にお越しください。

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 職員証・この用紙

血圧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。

再検査日あるいは受診までの間にご自身で測って本紙の裏に記録し、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、保健センターに設定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。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!

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 03-5841-2580(内線 22580) hoken-kanri-hongo.adm # gs.mail.u-tokyo.ac.jp

駒場保健センター TEL 03-5454-6166(内線 46166) 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

