

**医療機関への受診対象の方**

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。

<https://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**

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。

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！

**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

学生対象

再検査（血圧）のご案内

学生証番号： \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

日付(曜) date	時刻 time	血圧 BloodPressure	脈拍数 Pulse Rate	備考・症状 Memo
例:10 /17(水)	6:30	150/82	86	起床直後 動悸有り
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		
/ ( )		/		

※用紙が足りない場合は本紙をコピーするか、他の用紙を使用いただいても結構です。

※数回程度の記録では判断が難しいため、できる限り用紙を埋めるようにしてください。

※症状を自覚する場合は医療機関を受診してください。