

再検査（血圧）のご案内

医療機関への受診対象の方（学生・教職員共通）

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（学生・教職員共通）

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、血圧の自己測定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 東京大学の身分証・血圧自己測定記録（この用紙）

※教職員は本郷・駒場・柏事業所所属の教職員のみ対象です。医科学研究所・医学部附属病院事業所所属の教職員についてはご所属の事業所に直接報告してください。

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 22579/22580） hoken-kanri-hongo.adm#gs.mail.u-tokyo.ac.jp

駒場保健センター TEL 03-5454-6180（内線 46166/46180） 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

血圧自己測定記録

共通 ID: 氏名:

日付(曜) date	時刻 time	血圧 Blood Pressure	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
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		
/ ()		/		

※共通 ID は UTokyo アカウントの 10 桁です。
※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。