

会社で  
取り組む

# 高血圧対策



令和元年12月発行 発行者：尾張北部医療圏 地域・職域連携推進協議会

## ご存知ですか？ 職場高血圧

職場にいるときに血圧が高くなる症状のことを「職場高血圧」といいます。家では正常な血圧の数値なのに職場では高くなる人が多いんです。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

勤労者は  
● 曜午前中  
要注意!



### クイズ

勤労者が、脳卒中や心筋梗塞を起こすことが多い曜日は？



答えは、本ガイド中面を探してみましょう。

## 事業所からの声

従業員が倒れた！ 現場は疲弊

最近、ベテラン現場リーダーのSさん（56歳男性）が心筋梗塞で入院しました。幸い命には別状はありませんでしたが、合併症を併発し、職場復帰が困難との連絡を受けました。



心筋梗塞

会社としては、Sさんが担当していた業務を複数人に割振り、なんとか急場をしのぎましたが、1名減少となった負担が他の者にのしかかり、現場は疲弊しています。

業務のスリム化を図る、納期の厳しい受注は受けない、など生産現場の見直しを考えなければなりません、対応は難しい状況です。また、新規採用も検討しましたが、即戦力の採用はすぐにはできません。

現場は  
疲弊

Sさんの職場健康診断の結果を見たところ、以前から高血圧でしたが、病院の受診はしていないようでした。

第2、第3のSさんが出ないようにするためにも、社員の健康管理に会社ができることはないだろうかと社長と相談しています。

倒れる前に  
なんとか  
すべきだった…

製造業  
従業員 25人  
総務担当Bさん



# なぜ職場での高血圧対策が重要なのか

## 1. 高血圧とはそもそもどんな状態？

血圧とは、心臓から送り出された血液が流れるときに血管の壁を押しやる力のこと。これが一定以上に高くなると「高血圧」となります。

### 血管をホースに例えると



「血液」 蛇口から出る水

「血管」 ホース

「血圧」 水がホースを  
押しやる力

蛇口から流れる水の量が増えると、ホースに大きな圧力がかかるのと同じ理屈ね。高圧すぎると破裂しちゃうことも！

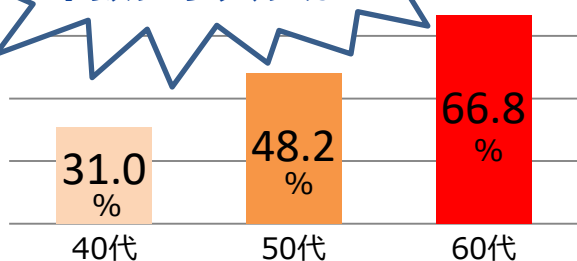


## 2. 年齢が上がるにつれて血圧が上昇

働き盛りだからこそ  
注意が必要！！

### 尾張北部5市2町 高血圧該当者率

50代では  
半数にリスクが！



高血圧該当者：治療者及び特定保健指導該当者の者  
出典：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析評価(平成31年3月愛知県)

若い頃の血管はしなやかで、勢いよく血液が流れてきても柔軟に受け止められます。しかし、毎日毎日、血管も使い続けるといつかホースが硬くなってしまいうように、加齢によって血管も硬くなってしまいます…



自覚症状はないのに症状は進行し、やがて脳卒中や心筋梗塞などにつながる。まさに、サイレントキラーです。



あなたや従業員がそんな風になってしまったら…



働き手の平均年齢が上がっている今だからこそ  
会社で従業員の高血圧対策に取り組むことが  
社員と会社を守ることにつながるんです！



「チャレンジ」  
1

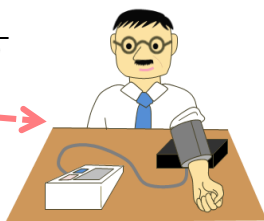
## 職場で血圧を測る

申込書は  
裏面

仕事時の血圧は、健診時や自宅で測った時より高くなりがち。最近では、血圧計は家電量販店やインターネットで気軽に購入できます。血圧計を事業所内において職場内での血圧測定、月1回から始めませんか？

健康意識の向上につながります

上腕で測定する  
血圧計がおススメ！



申込みいただいた  
先着5事業所には  
モデル事業所として  
保健所より**血圧計を  
貸出しします！**※



測定時に読んでいただくポップや記録記入紙もプレゼント！

※原則従業員50人未満の事業所に、6か月を上限に貸出しをします。アンケート等ご協力をお願いします。

☆表紙のクイズの答え 月曜日・・・職場で回覧・掲示に使用できる資料がダウンロードできます。

⇒ [https://www.pref.aichi.jp/uploaded/life/262925\\_902763\\_misc.pdf](https://www.pref.aichi.jp/uploaded/life/262925_902763_misc.pdf)



「チャレンジ」  
2

## 職場で出前講座を開催する (出張セミナー)

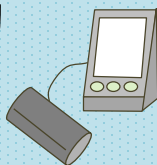


保健師や管理栄養士等が直接、貴社にお伺いして30分～60分の健康づくりセミナーを行います。費用は無料。会場だけご準備ください。



### 1 高血圧予防

- ・高血圧になるしくみやリスク
- ・手軽に実行できる高血圧予防



- ・40歳以上の従業員が多い
- ・宅配ランチが高カロリー
- ・月曜午前中にストレスを感じている方が多い

こんな会社様に  
おススメです



### 2 健康診断結果の見方

- ・健康診断結果の正しい見方
- ・活用の仕方

健診は実施しているが結果を活用できていない



### 3 たばこ

- ・たばこへの依存度の確認
- ・禁煙の具体的な方法の紹介



たばこを  
吸う社員が  
多い



### 4 こころの健康

- ・うつ予防と早期発見
- ・ストレス解消法の紹介

どうすればよいのか  
対応に困って  
いませんか？



### 5 歯周病予防

- ・歯周病セルフチェック
- ・効果的な口腔ケアの紹介



歯のことを  
後回しにして  
後悔する方が  
多いんです



