

平成30年度 巡回年金相談所の開設について

- ★相談は電話予約による完全予約制を実施しておりますので、相談希望日の1ヶ月前から下記の電話番号で予約申し込みをお願いします。
- ★予約を受付する際には、相談者氏名・基礎年金番号・電話番号・相談内容等について確認をさせていただきます。
- ★相談当日は、年金手帳・年金証書（受給されている方）等をご持参のうえ、時間内にお越しください。（代理の方は、本人の署名・捺印のある委任状が必要です。）

相談日

※予約時間の5分前までにお越しください。
 ※予約後、ご都合により来所できなくなった場合は、事前にご連絡をお願いします。

相談場所	受付時間	30年						31年					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
牟岐町高齢者交流施設浜の家	午前10時～ 午後3時	5日 (木)	—	7日 (木)	—	2日 (木)	—	4日 (木)	—	6日 (木)	—	7日 (木)	—
阿南市 商工業振興センター	午前9時30分～ 午後3時30分	—	10日 (水)	—	5日 (木)	—	5日 (水)	—	1日 (木)	—	10日 (木)	—	7日 (木)

予約申し込み電話番号 徳島南年金事務所 お客様相談室 088-652-1511

～保健だより～家庭でも血圧を測る習慣を!

家庭で
血圧測定をする
目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること
 昼の血圧が正常でも、
 早朝に血圧が高くなるなどの「**仮面高血圧**」が分かります

脳卒中や心臓、
腎臓の病気の
発症を防ぐこと

1 血圧計の選び方は？



参考) 日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

2 正しい測定方法は？

測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

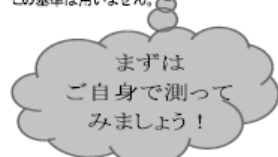
測定するときのポイント

- いすに座って1～2分たってから測定する
- 座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- カフは素肌（または薄手のシャツ）に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいいなら、着たまま測定してもよい。

3 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
		125未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
降圧治療の対象		

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。



測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量（減量）したりするための大切な判断材料となります。