

高血圧チェックシート

(当てはまるものに✓をつけて下さい。)

- ☐ BMI（ボディマスインデックス）が25以上※
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 高脂血症と診断されている
- ☐ 男性 60 歳・女性 65 歳以上である
- ☐ 両親または兄弟に、高血圧の人がいる
- ☐ 糖尿病と診断されている
- ☐ 食事は濃い目の味付けのものが好き
- ☐ 野菜をほとんど食べない
- ☐ 1 日に歩く時間は 30 分未満である
- ☐ 毎日、お酒をたくさん飲む

(日本酒2合またはビール大瓶2本かワイン4杯以上)

【 裏面参照 】

○注意項目が0個の方…良好

今のところ高血圧の心配はありませんが、きちんとした生活習慣を維持し、定期的な健康診断を受診して、変化に対して気を配るようにしましょう。

△注意項目が2個の方…注意

生活習慣の修正など注意が必要です。
定期的な健康診断などで血圧の値に注意してください。
高血圧は一度なると、ほとんど完治しません。
予防が最も大切です。

▲注意項目が3個以上の方…危険

生活習慣で高血圧に関する危険度が高いです。
過去1年以内に健康診断を受診していなければ早期に受診し、生活習慣の修正が必要です。
長年続けてきたのであれば、早急に検査と生活習慣の改善をおすすめします。

※BMIとは

…Body Mass Index の略で、世界共通の肥満度の指標をあらわします。
BMI=体重 (kg) / 身長 (m) の二乗 から求められ基準値は、

18.5 未満を低体重

18.5 以上 25.0 未満を標準

25.0 以上 30.0 未満を肥満 (1 度)

30.0 以上 35.0 未満を肥満 (2 度)

35.0 以上 40.0 未満を肥満 (3 度)

40.0 以上を肥満 (4 度) としています。

基準値に近いほど病気にかかる確率が低いといわれています。

例) 体重 70 kg / 1.7m / 1.7m = 24.2 BMI

『高血圧に関してのご質問・ご相談も、お気軽にお尋ね下さい。』