

代3階健康経営会議

2023.9.28(木)12:45～13:15

出席者:五十嵐めぐみ

1. 議題

高血圧予防について、8月に設定した内容を振り返り、10月以降の対策につなげる

1) 8月からの対策の振り返り

最低血圧が85を超える割合は42%(5日/12日)だった。

①血圧測定の頻度を増やす。最低20日

【振り返り】

測定は12日程度だった。運動直後だと高めに出ることがあるので、落ち着いてから、と思っているうちに忘れてしまう日が多かった。測定する習慣をつけることが大事なので、今後はとにかく運動直後でも測定し、その旨は記載しておくことにした。

②外食時、野菜を摂れるようにコンビニの野菜を活用するなどして補う

【振り返り】

比較的野菜を多めに選ぶことが出来たので、継続する。外食でも野菜多めのメニューを意識して選んだ。

③ジョギング15分を継続する

【振り返り】

少しできない日もあったが、継続して出来ている。

2) 10月以降の目標

最低血圧が8を超える割合を35%～40%となるように生活習慣を改善する

①血圧測定も頻度を月20日とする。習慣づけるために運動後でも測定し、その旨を記載しておく

②塩分量の低下

- ・味付けの薄い料理を選択する
- ・外食でも野菜の多いメニューを選ぶ

③ジョギング15分を継続する