

# 交通安全情報

## 正しい血圧測定を！

### 正しい血圧測定で 健康起因事故を防ごう！

高血圧は動脈硬化、脳、心臓疾患を発症するおそれがあり、健康起因事故に直結しかねない病気です。

点呼時は正しく血圧を測定して、自身の健康状態を確認し、安心してハンドルを握りましょう。

### 測定姿勢

- 背もたれのある椅子で、背もたれに軽くもたれて、リラックスして座りましょう。
- 上腕の中央が、心臓の高さにくるようにしましょう。心臓の高さに合っていない場合は、椅子の高さを調整しましょう。

### 測定手順

- 腕を締め付けない服装で測りましょう。
- お腹のベルトはきつくないように、きつければ緩めましょう。
- 腕の力を抜いて、深呼吸を2回してから測りましょう。
- 測定中は腕や体を動かさず、会話をしないようにして、測定に集中しましょう。

### 測定環境

- さわがしい環境では、騒音がストレスになって、正しい血圧が測れません。なるべく静かな環境で測定しましょう。
- 寒い環境では、血管が縮んで、血圧値が高くなってしまいます。上着を脱いでも寒いと感じない温度(約20℃)に部屋の温度を保ちましょう。

会話を  
しない

室温  
約20℃

静かな  
環境

リラックス

体を  
動かさない

