

## 健康セミナーを行いました

健康経営の一環として、年に一度の「健康セミナー」を行いました。  
このセミナーは社員の健康状態を見守ってくださっている「ヘルスデザイン株式会社」の保健師様によるセミナーです。  
毎年秋に行われる社員の健康診断結果をもとに、その時に一番必要と思われる内容で行っていただきます。

今回のテーマ「元気に働くための血圧対策」でした。  
高血圧が仕事にどのような影響を及ぼすのか、生活習慣をどう改善すれば効果的なのか、高血圧の治療はどのようなことをするのか、などかなり具体的な内容を伝えていただきました。

### 【健康経営担当者の声：】

「社員のみなさまには、日常業務が多忙な中で1時間弱の時間を作っていただくので、ひとりでも多くの社員に『このセミナーを受けて良かった』と感じていただける内容になる様、保健師様と事前の打ち合わせを重ねています。  
社員の健康意識が高まり、また日々の健康経営に役立つことを願って、実施しています！」

**元気に働くための血圧対策**

**高血圧のうわさ**

高血圧は自覚症状がなければ大丈夫

年齢とともに避けられない

高血圧は塩分を控えれば治る

**本日のセミナー**

高血圧について  
仕事への影響について  
血圧測定のおあれこれ  
生活習慣の改善：減塩・食事  
生活習慣の改善：適正体重と運動  
生活習慣の改善：アルコール、睡眠、ストレス  
治療について

**血圧ってなに？**

大動脈 全身へ  
心臓  
収縮期血圧  
上の血圧

小動脈 全身へ  
拡張期血圧  
下の血圧

血圧の値は、心臓から押し出される血液量と、血管の収縮の程度やしなやかさによって決まる