

## 第4回健康経営会議

2024.3.9(木)19:00～19:30

出席者：五十嵐めぐみ

### 1, 議題

高血圧予防について、10月に設定した内容を振り返り、3月以降の対策につなげる

#### 1) 10月以降の対策の振り返り

①目標：最低血圧が85を超える割合を35%～40%となるように生活習慣を改善する

結果：血圧を測定する日が減ってしまい、20日以下のまま推移したが、継続はしている。

10月 11% (測定9回)

11月 27% (測定11回)

12月 37% (測定8回)

1月 0% (測定3回)

2月 14% (測定7回)

②塩分量の低下目標：

- ・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

結果：

- ・お昼にファーストフード店に行くことが多かった
- ・野菜を意識して選んだ

③ジョギング15分を継続する

- ・皇居ランニングも始めて、30分以上走れるようになった。

#### 2) 3月の目標

①血圧測定を10日は行う。

最低血圧が85を超える割合を35%～40%となるように継続して生活習慣を改善する

②コンビニやスーパーで食べ物を購入する時は塩分量を確認して、塩分量が高いものは避ける。お店では積極的に野菜を食べる。塩味のあるドレッシングは避ける。

③皇居ランニングを継続する