

高血圧について

① **180/120mmHg以上** ⇒ **就業禁止**

農場長に連絡をして、仕事は休みましょう。

② **180/110mmHg以上** ⇒ **就業制限**

農場長に申告し、重労働、機械操作はしない。



日頃から血圧を測ろう！

自宅でリラックスしている時に測定する血圧が大切。起床時と就寝前の少なくとも1日2回、できるだけ同じ時間に測りましょう。

高血圧の基礎知識

高血圧は血管に圧力がかかりすぎている病気

高血圧とは最高血圧と最低血圧のどちらか、または両方が高い状態のこと。(140/90mmHg以上)。自覚症状がほとんどなく、ひそかに血管を蝕んでいく為、「サイレント・キラー」とも呼ばれる恐ろしい病気です。

高血圧は動脈硬化を進めます

血圧が高いまま放置していると、心臓、腎臓に大きな負担をかける他、動脈硬化を進め、命に関わる病気を引き起こす可能性があります。



防止の
ポイント

野
菜

果
物

禁
煙

睡
眠

減
塩

運
動

アルコール
は控えめに

ストレスを
溜めない

農薬散布の為、入場禁止



ほ場名

()

散布日時	入場可能日時
日 :	日 :

散布薬剤 :

散布者 :