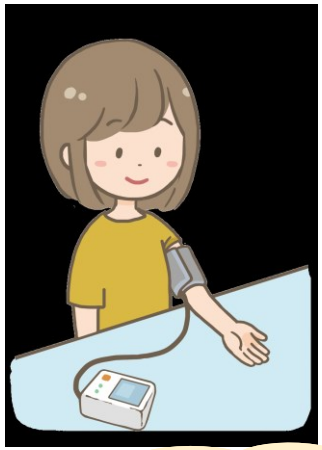
正しい測定方法



いすに座って
１～2分たってから

１日２回（朝・夜）測定

朝	夜
起床後１時間以内 トイレに行ったあと 朝食食べる前 薬を飲む前	寝る直前 入浴直後は避ける 飲酒直後は避ける

腕の力を抜いて、リラックス・・・

１日の塩分目標量
男性7.5ｇ未満　女性6.5ｇ未満
高血圧予防・治療中の方６ｇ未満
（日本人の食事摂取基準2020年版）

しょっぱいものは控えめに！

食品の隠れ塩分に気をつけよう！

食パン 6枚切り 1枚	ささかま 1枚	ハム 2枚	梅干し 1個	たくあん 2切れ	塩鮭	カップめん
0.8ｇ	1.2ｇ	1.3ｇ	2.1ｇ	2.1ｇ	2.4ｇ	5～6ｇ

参考）宮城県栄養士設置市町村連絡協議会　資料

◎　健康についての相談窓口　◎

石巻市健康部健康推進課　　９５－１１１１　（内線２６１２・２４２５）
河北総合支所　保健福祉課　　６２－２１１７
雄勝総合支所　保健福祉課　　５７－２１１３
河南総合支所　保健福祉課　　７２－２０９４
桃生総合支所　保健福祉課　　７６－２１１１（内線２３６）
北上総合支所　保健福祉課　　６７－２１１３
牡鹿総合支所　保健福祉課　　４５－２１１３

血圧の記録

自分の血圧を知ることは、健康に近づくこと

名前

昭・平　　年　　月　　日生（　　歳）

石巻市

このような方は、受診をお勧めします

病院で　140/90 mmHg 以上

自宅で　135/85 mmHg 以上

日付	朝		夜		体　重 (kg)	今日の体調
	血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)		
例 5/2	145/82	62	130/76	70	53.5	頭痛あり
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			

日付	朝		夜		体　重 (kg)	今日の体調
	血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)		
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			