

# 血圧を測ってわくわく元気ポイントを集めよう！

～令和8年1月1日開始～

大崎上島町では、家庭での血圧測定を推進するため、血圧測定に対してわくわく元気ポイントの付与を開始します。

条件をご確認いただき、どんどんポイントをゲットしてください。

## 開始日

令和8年1月1日



## ポイント取得の方法

- ① 血圧を測定し血圧手帳に記録します。
- ② ①で記録した血圧をかかりつけ医に見てもらい、確認印を押してもらってください。  
かかりつけ医がない場合は、大崎上島町健康福祉課保健師に提出してください。保健師が確認印を押印します。
- ③ 確認印を押印した血圧手帳とわくわく元気ポイントカードを、健康福祉課に持参してわくわく元気ポイントを押印してもらってください。



## ポイント付与の条件

- ① 毎月1日から月末までの1か月で家庭での血圧測定記録が20日以上あること。
- ② ①の血圧測定記録に、かかりつけ医または大崎上島町健康福祉課保健師の確認印が押印されていること。
- ③ 確認印がない月はポイント対象としない。
- ④ ポイントは、月ごとに1ポイントとする。

## その他

- ・血圧手帳の指定はありません。現在お使いの血圧手帳を継続して使ってください。
- ・血圧手帳を持っていない方は健康予防係でお渡しします。お気軽にお声かけください。
- ・保健師の確認印は月1回開催している健康相談でも押印できます。

お問い合わせ先：大崎上島町健康福祉課健康予防係（電話 0846-62-0330）

血圧の測り方が裏面にありますのでご覧ください。



## 【なぜ、家庭での血圧が大事なのでしょう？】

病院では緊張して  
血圧が高くなるん  
だけど、。



病院では高くない  
のに、朝の血圧が  
高いなあ、、、。

朝起きて 1 時間以内の血圧が高いと、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。早朝の血圧は、診察室で測ることはできません。自分で血圧を測りかかりつけ医に記録を見てもらうことが重要です。

また、診察時は緊張して血圧が上がりがちです。普段の状態をかかりつけ医に知っていただきましょう。

## 【血圧の測り方】

～朝起きて、トイレを済ませて、腰かける。  
1 分待って、スイッチオン！～  
～就寝前にも測りましょう～

冬季は暖かくして測りましょう。

- ①朝起きて 1 時間以内に測る。
- ②トイレを済ませる。
- ③朝食前に測る。
- ④椅子に座る。（座面ではなく椅子）  
＊足を組まない。
- ⑤座ってから 1～2 分待って測る。
- ⑥2 回測る。
- ⑦血圧手帳に記録する。
- ⑧受診時に先生に血圧手帳を見てもらう。  
＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊
- ⑨就寝前にも測りましょう。

血圧計は上腕タイプ（腕に巻くタイプ）で測りましょう。

