

健康づくり1ヶ月チャレンジシート(20ポイント)

最低2項目を、毎日、記録すれば、20ポイント

◎1日1回、毎日同じ条件

で測定  
朝、トイレを済ませたあと、  
ご飯を食べる前

◎1日2回（朝と夜）、決まった時間

に測定

朝 起床後1時間以内、トイレを  
済ませたあと、ご飯を食べる前、  
服薬前

夜寝る直前、

入浴や飲酒の直後は避ける

●家庭血圧の基準値は、  
135未満／85未満です

◎力を抜いて立った状態でおへその

位置で測定  
軽く息を吸って吐き出した状態で  
メジャーが水平になっているか確認  
※下着などは着用せず、直接腹部を  
計測してください

[illegible][illegible]



