

減塩モニタ

使ってみませんか??

『減塩モニタ』
ってなに?

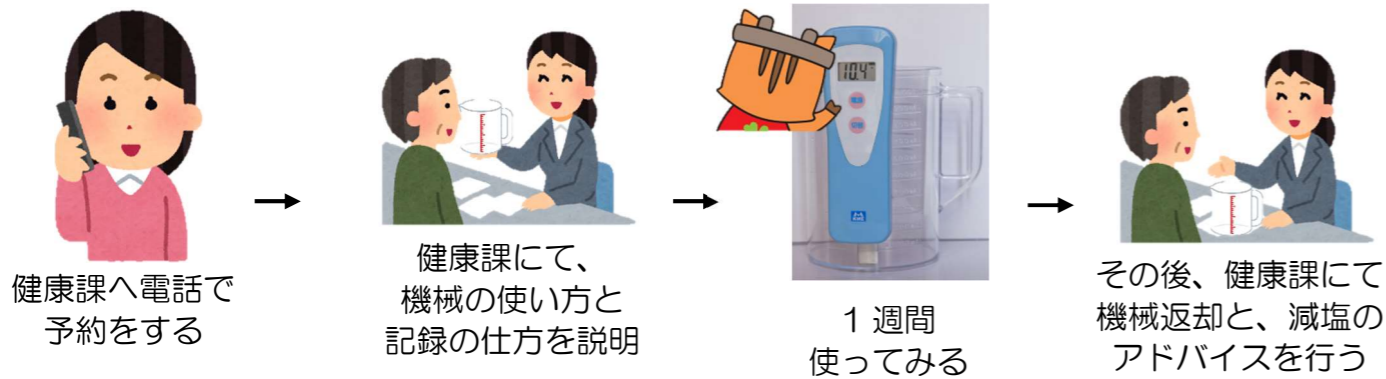


朝一番の尿で、あなたがとった

おおよその塩分量が分かる機械です!



借り方



嘉麻市民の
塩分摂取量の
平均は?*

女性 8.4g

男性 9.5g

高血圧の方の目標 1日 6g未滿

※平成 29 年度 嘉麻市減塩教室・減塩モニタ貸出事業集計結果より

購入すると、**27,000 円!!**



嘉麻市では、1週間 **無料** で貸し出しを行っています!

※貸し出しは嘉麻市民に限ります。

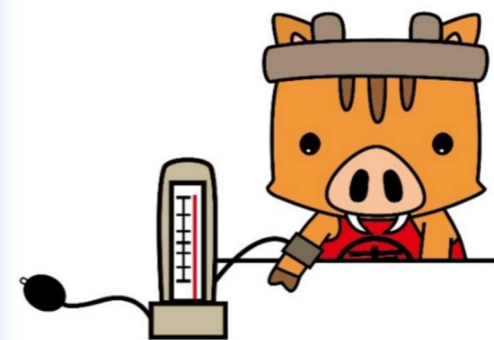
お電話
お待ちしております!



問い合わせ：嘉麻市役所 健康課 ☎42-7430

血圧手帳

年 月 日 ~ 年 月 日



嘉麻市役所 健康課

ご家庭での血圧の測り方

測るタイミング

～朝～

- 起床後 1 時間以内に測る
- 排尿を済ませたあと
- 朝食や服薬の前に

～夜～

- 寝る直前に測る
- 飲酒や入浴の直後は避ける



朝と夜の 1 日 2 回測定する。
1 回につき 2~3 度ずつ測定し、
全ての測定値と、できれば平均値も記録する。

～血圧の目標値～

	病院などでの血圧	ご自宅での血圧
74歳以下の成人	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
糖尿病の方		
冠動脈疾患の方		
脳血管疾患の方		
慢性腎臓病の方(たんぱく尿陽性)		
抗血栓薬内服中の方	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
75歳以上の高齢者		
脳血管疾患の方*		
慢性腎臓病の方(たんぱく尿陰性)		

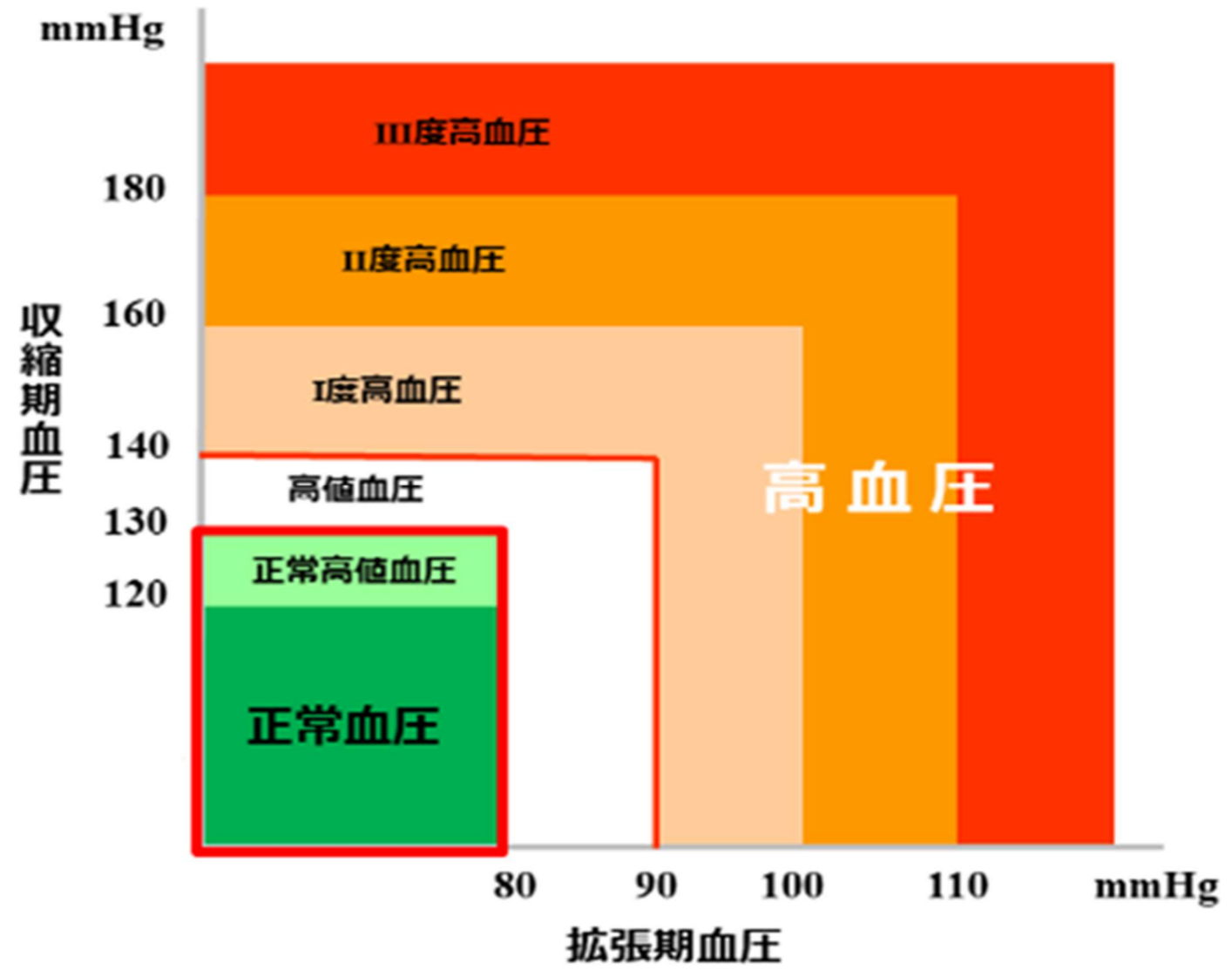
* 両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
血圧 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜
210						
200						
190						
180						
170						
160						
150						
140						
130						
120						
110						
100						
90						
80						
70						
60						
50						
血圧(朝)						
血圧(夜)						
脈拍	朝	夜				
メモ						

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210					
200						
190						
180						
170						
160						
150						
140						
130						
120						
110						
100						
90						
80						
70						
60						
50						
血压(朝)						
血压(夜)						
脈拍	朝					
	夜					
メモ						

~成人における血压の分類~





日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
血压(朝)								
血压(夜)								
脈拍	朝	夜						
メモ								