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、<u>あなたがとった</u>

<u>おおよその塩分量</u>が分かる機械です！



借り方



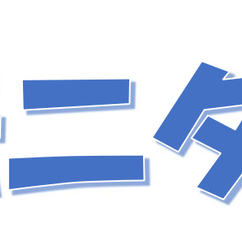
健康課へ電話で
予約をする

→



健康課にて、
機械の使い方と
記録の仕方を説明

→



１週間
使ってみる

→



その後、健康課にて
機械返却と、減塩の
アドバイスを行う

嘉麻市民の
塩分摂取量の
平均は？※

<u>女性 8.4ｇ</u>

<u>男性 9.5ｇ</u>

高血圧の方の目標　１日<u>６ｇ未満</u>

※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、<u>27,000 円！！</u>



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。

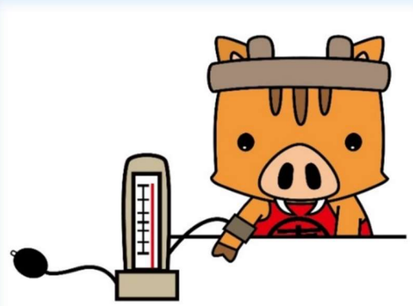
お電話
お待ちしてます！



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		
75歳以上の高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
脳血管疾患の方＊		
慢性腎臓病の方（たんぱく尿陰性）		

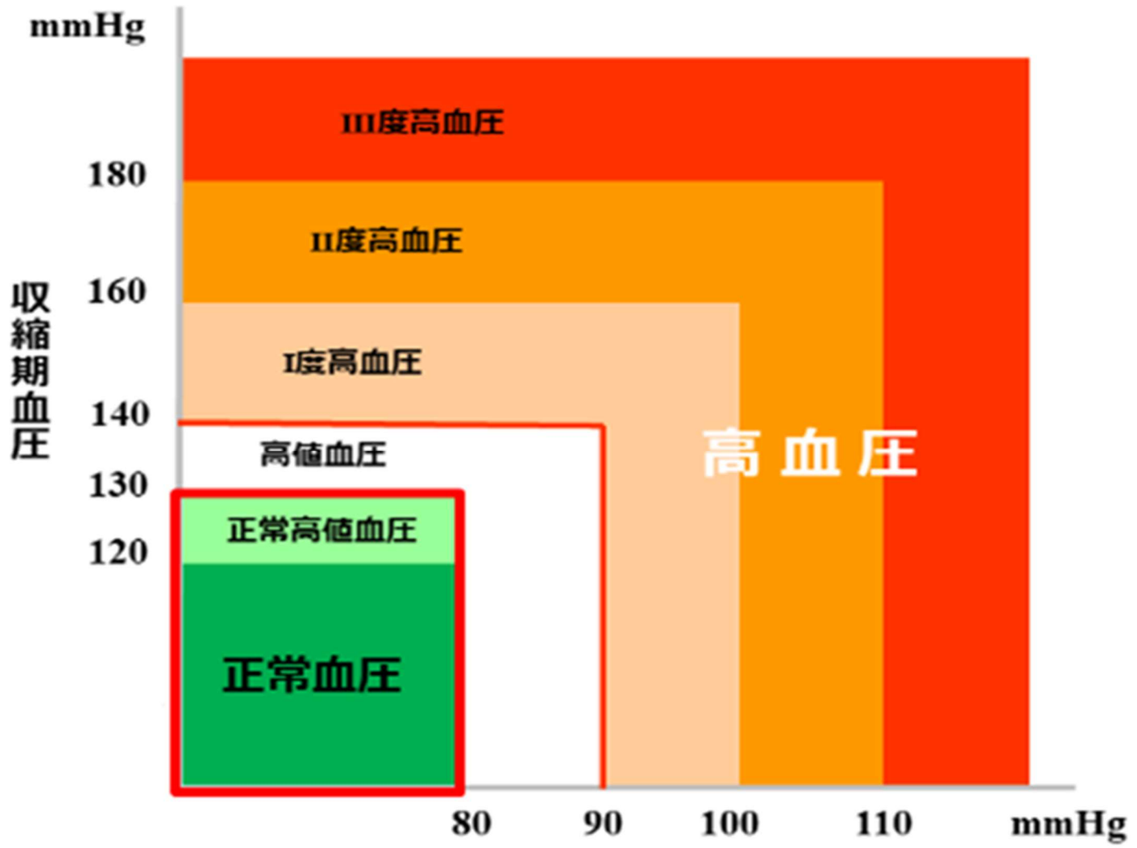
＊両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価



日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧（朝）							
血圧（夜）							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
メモ							

日付	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）
血圧（mmHg）	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧（朝）							
血圧（夜）							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
メモ							

～成人における血圧の分類～





日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）
血圧（mmHg）	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧（朝）							
血圧（夜）							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）
血圧（mmHg）	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧（朝）							
血圧（夜）							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）
血圧（mmHg）	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧（朝）							
血圧（夜）							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）	/（）
血圧（mmHg）	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧（朝）							
血圧（夜）							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	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							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝 夜							
メモ							