



早期発見コース
早期受診コース

健診・検診で
未来の自分を見つめよう。

毎日の血圧測定で STOP! 高血圧

測定の準備

- ☑ **トイレを済ませておく**
尿意や便意があると血圧が上がります
- ☑ **安静にする**
測定前に1~2分程度座って休みましょう
- ☑ **衣服を調整する**
厚手の長袖の場合はゆったりまくりましょう



測定のポイント

- ☑ **毎日同じ時間に測りましょう**
- ☑ **記録をつけて体調の変化を把握しましょう**
- ☑ **腕と心臓の高さを合わせましょう**
- ☑ **足は組まずにしっかりと床につけましょう**

