

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

