

# 女川ヘルスアップチャレンジ

健康なからだづくりの基本は日々の生活習慣です！

この機会に、自分の生活習慣を見直してみませんか？

体重測定や血圧測定の記録を提出した方には、すてきなプレゼントがあります。



【対象者】 19歳以上の町民の方

【期間】 令和5年2月まで

【参加方法】

## Step 1

・実施する内容を決めましょう。

①血圧測定

②体重測定

①・②の両方または、どちらかひとつ



## Step 2

・自宅等で測定を行い、記録をつけましょう。

### 測定のタイミングの目安

【血圧】 1日2回  
朝・起床後1時間以内  
・トイレに行ったあと  
・朝食の前  
・薬をのむ前  
夕・寝る直前  
・入浴や飲酒の直後は避ける

【体重】 1日2回  
朝・トイレに行ったあと  
朝食の前  
夕・夕食から2時間後  
・入浴前  
※なるべく同じ時間、同じような服装で測りましょう。

血圧記録手帳または、お持ちの記録用紙に記入してください。

※血圧記録手帳は、健康福祉課で希望者に配布します。

※希望者には、健康福祉課で血圧計の貸し出しも行います。

## Step 3

・記録を健康福祉課に提出しましょう。

(1) 記録用紙

(毎日記録を付けた方は1ヶ月分、

毎日記録を付けられなかった方は3ヶ月分)

(2) 健診結果または、医療機関で行う検査結果



【問合せ先】

女川町健康福祉課健康対策係（保健センター）

電話：0225-54-3131