



ポイントアップ
キャンペーン🎵

冬の

血圧測定

毎日

10

ポイント

最大 **300** ポイント
GET!

ログインはこちら



【ポイントアップ期間】

2023年1月17日 ~ 2月15日

まとめて入力は過去7日分まで！（2/15分は2/22まで入力可）

【対象者】 被保険者、35歳以上被扶養者、任意継続者

【参加（記録）方法】 参加ボタンはありません。

「日々の記録」から血圧値を入力する



➡ 1日10ポイントが即付与



Pep Upは神戸製鋼所健康保険組合が契約している㈱JMDC「健康増進支援サービス」です。保険証使用や健診結果等の情報はプライバシーポリシーに則り適切に提供されています。

問合せ先：神戸製鋼所健康保健組合 保健グループ 078-261-6514

健康診断以外でも血圧測定を！

血圧計の選び方

上腕
測定
タイプ



上腕
挿入
タイプ



手首
測定
タイプ



参考) 日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

上腕で測るタイプがお勧めです

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後
1時間以内
- トイレに
行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の
直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、
上に上げた条件のもとで行うこ
とが大切。朝は4つの条件を守
るようにする。夜は入浴や飲酒
の直後は避け、必ず寝る直前に
測るようにする。

測定のポイント

椅子に座って1～2分
経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定して
いないことがある。測定時には腕
の力を抜いて、リラックスするこ
とも大切。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは素肌に巻き付けたほうがよ
いが、薄手のシャツ1枚ぐらいな
ら着たまま測定してもよい。

カフは心臓と同じ
高さで測定する

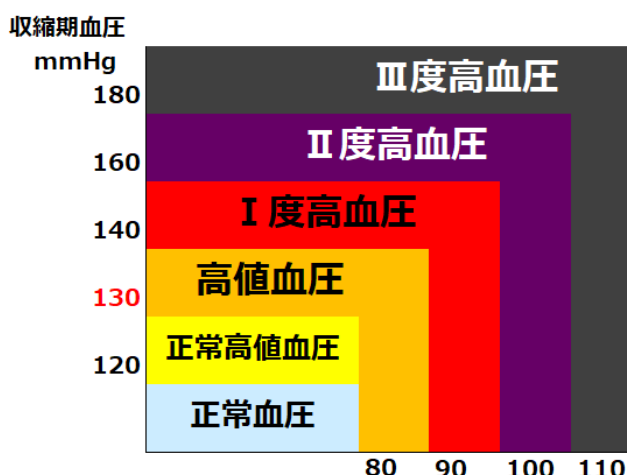
カフが心臓よりも低い位置だと
「数値が高く出る」など、不正確
になる場合がある。



新潟県 村上市 ホームページより引用

診察室血圧

健診時医療機関



家庭血圧

