

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3年8月1日～令和4年2月28日
【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
担当：田守