

血圧計が設置されている平塚市の公共施設の一覧

一覧に記載されている情報は、令和4年6月の調査時点ものになります。
内容が変更になっている場合がありますので、ご了承ください。

	施設名	住所	設置場所	注意事項
1	須賀公民館	夕陽ヶ丘60-32	事務所	普段は電源が入っていないため、使用方法がわからない場合は事務所に声を掛けてください。
2	南部福社会館	袖ヶ浜20-1	1階ロビー	
3	ひらつか市民活動センター	見附町1-8 2階	受付前	
4	福社会館	追分1-43	3階 老人福祉センター受付前	
5	八幡公民館	西八幡1-10-22	1階 談話室	普段は電源が入っていないため、使用方法がわからない場合は事務所に声を掛けてください。
6	トッケイセキュリティ平塚総合体育館	大原1-1	2階 トレーニングルーム内	トレーニングルーム（有料）利用者のみ使用可能。
7	四之宮公民館	四之宮3-20-26	廊下	
8	西部福社会館	公所868	2階 老人福祉センター受付前	市内在住で60歳以上の方または障がい者の方のみ（老人福祉センターの対象者）使用可能。
9	七国荘	土屋4594	1階 談話室	普段は電源が入っていないため、使用方法がわからない場合は事務所に声を掛けてください。
10	保健センター	東豊田448-3	1階 受付前	
11	城島公民館	小鍋島271-1	事務所前	
12	余熱利用施設リフレッシュプラザ平塚	大神3344-4	1階 ロビー	

作成元：平塚市健康課（電話0463-55-2111）

定期的に血圧を測定し、健康管理に役立てましょう

～平塚市では、家庭での血圧測定を普及しています！～

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。

血圧は高い状態のまま放置しておくと、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

まずは自分の血圧の値を知り、これからも元気に暮らすための健康管理に役立てましょう。

ステップ1 家庭血圧計（上腕測定タイプ）の測り方を知ろう♪

測定のタイミング

●1日2回(朝・夕)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夕

- ・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時は上にあげた条件を守ることが大切です。

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ません。

薄手のシャツ1枚なら、着たままでもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する。カフが心臓より低い位置だと数値が高くなる場合があります。



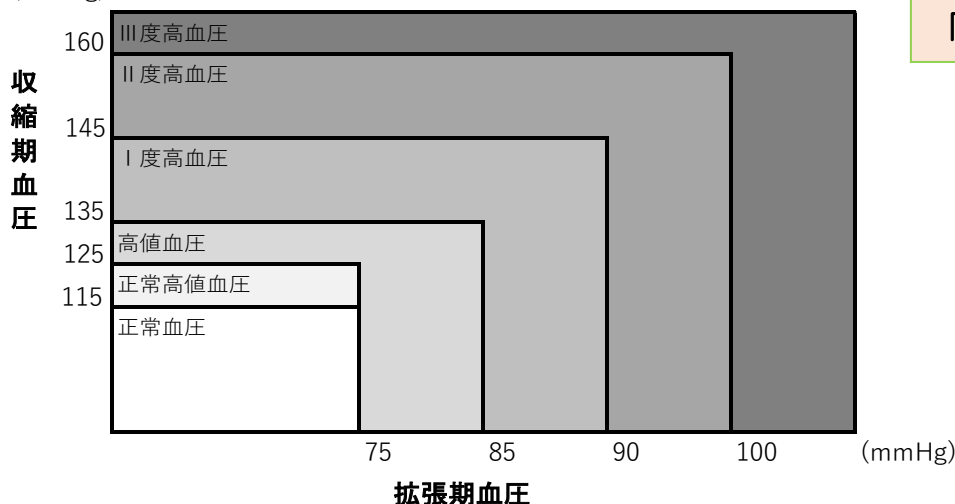
合同会社ニワトコ発行「血圧記録手帳」より抜粋

ステップ2 測定値が『正常血圧』かチェック！

成人における血圧値（家庭血圧）の分類

(mmHg)

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より



ステップ3

「血圧が高いかも」と思ったら…

家庭での血圧値が

135/85mmHg以上の方は、医療機関にご相談されることをお勧めします。

血圧など健康に関するご相談は、来所(予約制)や電話でできます。

お気軽にご利用ください。

<申し込み・問合せ>

電話0463-55-2111

平塚市健康課

(保健センター)

