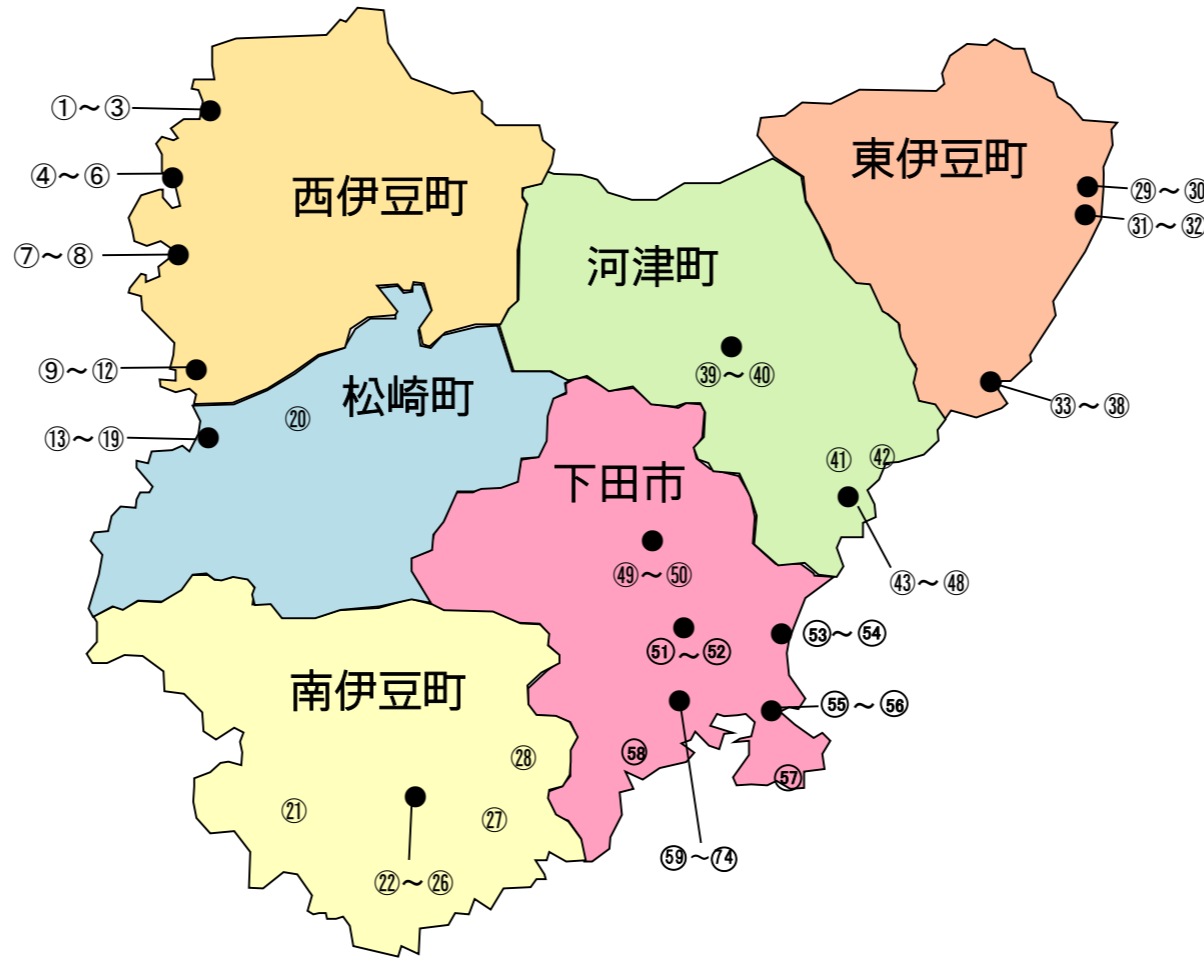


# 賀茂地域 無料で測れる血圧計マップ

西伊豆町 相談窓口 西伊豆町役場 健康福祉課 ☎ 0558-52-1116	
①西伊豆町賀茂健康センター★	⑦田子薬局★
②ひまわり薬局★	⑧伊豆太陽農協 田子支店
③伊豆太陽農協 宇久須支店	⑨伊豆太陽農協 仁科支店
④中央公民館★	⑩ココカラファイン 西伊豆仁科店★
⑤あたり薬局★	⑪西伊豆町福祉センター★
⑥伊豆太陽農協 安良里支店	⑫ウエルシア薬局 西伊豆仁科店★

松崎町 相談窓口 松崎町役場 健康福祉課 ☎ 0558-42-3966	
⑬伊豆太陽農協 松崎支店	⑰松崎町役場 健康福祉課★
⑭静岡県賀茂健康福祉センター松崎保健支援室★	⑱ひまわり薬局 松崎店★
⑮あおば薬局★	⑲マックスバリュ 松崎店★
⑯松崎町社会福祉協議会★	⑳伊豆太陽農協 中川店

南伊豆町 相談窓口 南伊豆町役場 健康増進課 ☎ 0558-62-6255	
㉑伊豆太陽農協 三坂店	㉕マックスバリュ 下賀茂店★
㉒地域包括支援センター★	㉖みなと薬局 下賀茂店★
㉓伊豆太陽農協 南中支店	㉗なのはな薬局★
㉔南伊豆町役場★	㉘伊豆太陽農協 竹麻支店



東伊豆町 相談窓口 東伊豆町保健福祉センター ☎ 0557-22-2300	
㉙伊豆太陽農協 熱川支店	㉛伊豆太陽農協 稲取支店
㉚東伊豆町立図書館★	㉜東伊豆町役場★
㉜伊豆太陽農協 南城東支店	㉞トミタ調剤薬局★
㉝東伊豆町保健福祉センター★	㉟トミタ薬局★
㉞クリエイト SD 伊豆稲取店★	㊱ヤシロ薬局★

河津町 相談窓口 河津町役場 健康福祉課 ☎ 0558-34-1937	
㉞伊豆太陽農協 上河津支店	㊲伊豆太陽農協 下河津支店
㊰上河津薬局	㊳ゆがの薬局 本店★
㊱河津町役場保健福祉センター★	㊴丸善薬局★
㊲今井浜薬局★	㊵ウエルシア薬局 河津店★
㊳ヒカリ薬局 河津店★	㊶マックスバリュエクスプレス 河津店★

下田市 相談窓口 下田市役所 市民保健課 ☎ 0558-22-2217	
㊴伊豆太陽農協 稲梓支店	㊷尾形薬局 広岡店★
㊵いなざき薬局★	㊸山岸屋薬局★
㊶むらかみ薬局★	㊹ヒカリ薬局 広岡店★
㊷伊豆太陽農協 稲生沢支店	㊺伊豆太陽農協 下田支店
㊸伊豆太陽農協 白浜支店	㊻下田市社会福祉協議会★
㊹ヒカリ薬局 白浜店★	㊼静岡県労働金庫 下田支店★
㊺ヒカリ薬局 上の山店★	㊽アイセイ薬局 伊豆下田店★
㊻伊豆太陽農協 購買課	㊾デイリーケアセイジョー 伊豆下田店★
㊼須崎漁民会館★	㊿下田市役所★
㊽伊豆太陽農協 朝日支店	㊱クリエイト SD 下田東本郷店★
㊾サンワーク★	㊲ヒカリ薬局 東本郷店★
㊿敷根公園 屋内温水プール★	㊳静岡県下田総合庁舎★
㊱中央公民館★	㊴ヒカリ薬局 高馬店★

## 自分の血圧値、知っていますか？

自覚症状もないし血圧を測らなくても大丈夫！と思いませんか？  
 血圧が高い人は、症状がなくても身体に大きな負担がかかっています。  
 自分の血圧値を把握し、正常な血圧値の維持を心がけましょう！  
 正常血圧は、収縮期血圧 120mmHg 未満、拡張期血圧 80mmHg 未満と定義されています。(参考：高血圧治療ガイドライン 2019)

※掲載された血圧計で測る値は、目安として参考にしてください。測定した血圧値や自身の健康について、気になることがある方は、医療機関や薬局、お住まいの市町へご相談ください。

## お近くの血圧計で測定してみましょう！



生きがいと健康づくり  
 イメージキャラクター  
 「ちゃっぴー」 ©静岡県

テルモ(株)様より血圧計を7台寄贈いただきました  
 ぜひご利用ください  
 (設置場所: ④ ⑱ ㉕ ⑳ ㊴ ㊷ ㊹)



令和元年9月25日  
 テルモ(株)静岡支店様 血圧計寄贈の様子



⑵9 サンワーク(下田市)

★のあるところに記録用紙があります

自分の血圧を知っていますか？  
 ♥ 家庭血圧測定のす・す・め ♥

普段の血圧を知ろう  
 血圧は毎日変動し、起床時、起床後、運動後、食事、ストレスなどで変わります。  
 正確な血圧を知るには、朝起床後、安静に寝たままの状態で、起床後15分経過した後に測定します。1日3回、1週間測定し、その平均値を参考にします。

家庭血圧の正しい測り方  
 ・測定する際は、安静に寝たままの状態で行ってください。  
 ・測定する際は、正しい姿勢で測定してください。  
 ・測定する際は、正しい姿勢で測定してください。

本日の血圧  
 収縮期血圧 拡張期血圧

あなたの血圧の状況  
 すぐに医療機関を受診してください  
 継続的に生活習慣改善が必要です  
 生活習慣改善が望めます  
 注意が必要です

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
収縮期血圧																															
拡張期血圧																															

静岡県賀茂健康福祉センター 健康増進課 ☎ 0558-24-2037