

20 年 月～

特定非営利活動法人日本高血圧協会
大阪市淀川区西宮原 1-6-60-405

Fax: 06-7739-5931

E-mail: office@ketsuatsu.net

<https://www.ketsuatsu.net>

血圧手帳

循環器病予防は家庭血圧測定から

測ろう! 下げよう!! あなたのリスク!!!

グラフ式



編 集

特定非営利活動法人 日本高血圧協会

特定非営利活動法人 日本高血圧学会

発 行

特定非営利活動法人 日本高血圧協会

医療機関名



高血圧 Q & A

<https://www.ketsuatsu.net> にて更新中



血圧管理の目安

個人によって目安は異なりますので、主治医とご相談ください。

①診察室で医師や看護師が測る血圧：

上は130mmHg未満、下は80mmHg未満

②家庭で自分で測る血圧(家庭血圧)：

上は125mmHg未満、下は75mmHg未満

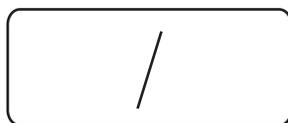
(家庭血圧は診察時の血圧と異なります。ご自分で測った家庭血圧は参考値ですので、最終的な評価は主治医とご相談ください。)

血圧を毎日測って、主治医に報告しましょう。

ご自身だけで判断せず、必ず主治医とご相談ください。



あなたの
家庭血圧の
目標値



mmHg 未満

血圧は測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちでは昼間が高く、夜は低くなります。

また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するものではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。毎日、朝と夜それぞれ2回ずつ測り記録しましょう。

🕒 家庭での血圧の測り方 🕒

1 ▶ 血圧は朝と夜に、それぞれ2回ずつ測定してください。



起床して1時間以内
(排尿後、おくすりを飲む前、朝食前)



就寝前

低い値が出るまで何回も(4回以上)測るのはよくありません。

2 ▶ 測定した値は1回目からすべて記録してください。

一番低い数値だけを書くことはよくありません。

3 ▶ 静かで、快適な室温の部屋で、背もたれ付きの椅子に足を組まずに座って、1～2分間安静にし、リラックスしましょう。

4 ▶ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保ってください。

5 ▶ 薄い着衣の場合は、その上にカフ(腕帯)を巻いてもかまいません。

6 ▶ 測定中は会話をしないでください。

7 ▶ 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン(コーヒー、お茶など)の摂取は控えてください。



「高血圧」の10のファクト

2025年8月29日掲載予定

(本ページの著作権は特定非営利活動法人日本高血圧学会が保有します)

生活習慣を改善しましょう。

肥満や運動不足、塩分の摂りすぎ、喫煙などが、高血圧の一因となっています。生活習慣を見直してみましょう。



減塩を心がけましょう。

個人差はありますが、減塩をすれば血圧は下がります。1日の食塩摂取を6g未満にしましょう。

野菜・果物をとりましょう。

糖尿病や腎臓病の方は 必ず主治医にご相談ください。

肥りすぎに注意しましょう。

肥満が高血圧の一因となります。体重がBMIで25を超えないようにしましょう。

BMI値▶体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

適度な運動をしましょう。

適度な運動は、血圧の低下に効果があります。体の状態に合わせて運動量を調整しましょう。

節酒をしましょう。

日々の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がることが分かってきました。飲酒はほどほどに。

是非、禁煙しましょう。

たばこは、血圧を上げるだけでなく、脳卒中や心臓病、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性を高めます。

食塩摂取状況をチェックしましょう。

あてはまるものに○をつけ合計点を計算すると、およその食塩摂取状況がわかります。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	週2~3回	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週2~3回	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週2~3回	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週2~3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週2~3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週2~3回	週1回以下	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	週2~3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	点	
合計点	点				
✓	合計点 と 評価				
	0~8	食塩はあまりとっていない。引き続き減塩をしましょう。			
	9~13	食塩摂取量は平均的。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。			
	14~19	食塩摂取量は多め。食生活の中で減塩の工夫が必要です。			
	20以上	食塩摂取量はかなり多い。基本的な食生活の見直しが必要です。			

監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 顧問土橋卓也 先生 管理栄養士 山崎香織 先生



血圧手帳 記入のしかた

月/日		7 / 3		7 / 4		7 / 5		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回 目	最高血圧	159	162	154	150	156	149								
	最低血圧	103	98	100	96	98	96								
	脈 拍	74	85	69	77	72	80								
2 回 目	最高血圧	155	158	150	150	152	149								
	最低血圧	99	98	96	94	94	92								
	脈 拍	70	81	69	78	70	80								
服薬チェック		✓		✓		✓									
血 圧 (mmHg)		<p>1回目と2回目の 最高血圧の 平均値を記入する。</p> <p>1回目と2回目の 最低血圧の 平均値を記入する。</p>													
体 重															
メ モ															

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/		
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
1 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
2 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
服薬チェック														
血 圧 (mmHg)	190													
	170													
	150													
	130													
	110													
	90													
	70													
	50													
	体 重													
	× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/		
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
1 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
2 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
服薬チェック														
血 圧 (mmHg)	190													
	170													
	150													
	130													
	110													
	90													
	70													
	50													
	体 重													
	× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/		
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
1 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
2 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
服薬チェック														
血 圧 (mmHg)	190													
	170													
	150													
	130													
	110													
	90													
	70													
	50													
	体 重													
	× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/		
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
1 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
2 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
服薬チェック														
血 圧 (mmHg)	190													
	170													
	150													
	130													
	110													
	90													
	70													
	50													
	体 重													
	× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/		
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
1 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
2 回目	最高血圧													
	最低血圧													
	脈 拍													
服薬チェック														
血 圧 (mmHg)	190													
	170													
	150													
	130													
	110													
	90													
	70													
	50													
	体 重													
	× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

月 / 日		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
2 回目	最高血圧												
	最低血圧												
	脈 拍												
服薬チェック													
血 圧 (mmHg)	190												
	170												
	150												
	130												
	110												
	90												
	70												
	50												
体 重													
× 毛													

医師と話し合って 治療を続けましょう。



高血圧はサイレントキラーと言われるように、短期的にみるとほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと、脳や心臓、腎臓、血管の病気、またそれらが原因となる重大な病気にもつながります。

高血圧と判断されたら、自覚症状がなくても、早目に治療をはじめましょう。

高血圧の治療には、生活習慣の改善と薬物療法があります。

生活習慣の改善を実行して、継続するのは難しいですが、しっかり続けられれば、くすりを軽い種類に変えたり、量を減らしたりできる可能性もあります。根気強く続けるようにしましょう。

血圧が下がったからといって、勝手におくすりを飲むのをやめたり、減らしたりするのは危険です。血圧の薬のことで気になることがあれば、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。



i 日本高血圧協会 入会のご案内 i

高血圧は国民の中で一番多い病気で、4,300万人余の人達が高血圧です。高血圧は脳卒中、心筋梗塞、心不全、腎不全を合併発症するもっとも大きな危険因子です。この高血圧を予防し、治療するためのお手伝いをするのが当協会の目的です。協会の趣旨に賛同される方はどなたでも入会できます。(年会費は1,000円です)



会員の方には会報、血圧手帳(1年分記載)、市民公開講座のご案内などをお送りいたします。入会をご希望の方、協会活動を継続させるための経済的支援をご検討いただける方は、下記までご連絡下さい。

血圧手帳

2025年8月 発行

編集：特定非営利活動法人 日本高血圧協会
特定非営利活動法人 日本高血圧学会

発行：特定非営利活動法人 日本高血圧協会
大阪市淀川区西宮原 1-6-60-405

Fax:06-7739-5931

E-mail:office@ketsuatsu.net <https://www.ketsuatsu.net>



本手帳の無断複写は、著作権法上の例外を除き禁じられています。本手帳の複写、転載、翻訳、データベースへの取り込み及び送信に関する許諾は、特定非営利活動法人日本高血圧協会が管理します。