

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>

医療機関名



高血圧 **Q & A**

<https://www.ketsuatsu.net> にて 更新中



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!!!



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

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		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
2/16	1回目	146 / 94	80	139 / 88	80	飲酒
	2回目	150 / 90	85	135 / 88	87	
2/17	1回目	152 / 90	81	136 / 88	82	
	2回目	144 / 88	82	141 / 85	80	
2/18	1回目	147 / 95	88	138 / 84	87	くすり 開始
	2回目	140 / 91	86	120 / 88	83	
2/19	1回目	142 / 88	86	132 / 85	90	
	2回目	140 / 84	85	122 / 79	87	
2/20	1回目	138 / 86	83	132 / 83	89	旅行
	2回目	136 / 87	82	128 / 80	87	
2/21	1回目	144 / 84	82	129 / 79	80	旅行
	2回目	135 / 85	82	116 / 76	81	
2/22	1回目	128 / 80	87	127 / 78	84	体重 60.8 kg
	2回目	132 / 83	85	125 / 77	83	
		朝の平均		夜の平均		可能であれば、 朝と夜それぞれ 上の全ての値の 平均を計算する
		141 / 88	84	130 / 83	84	

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／ 分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

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。