

No. _____



氏名：

測定期間

年 月 日 ~ 年 月 日

四国中央市保健センター
高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクトチーム

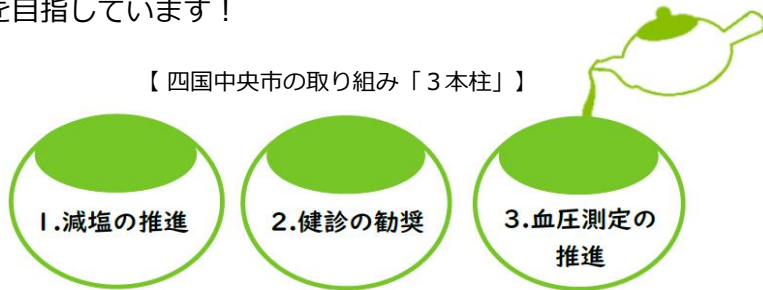
〒799-0497
四国中央市三島宮川4丁目6番55号
TEL:0896-28-6054

高血圧ゼロのしこちゅ～ まちづくりプロジェクト



近年、健診・医療・介護データの分析により、愛媛県は全国と比較して、高血圧の方が多くはなってきました。中でも、四国中央市は、特に男女とも高血圧の方が多くはなことから、市では「高血圧ゼロのしこちゅ～まちづくりプロジェクト」を発足し、高血圧予防の取り組みを強化し、市民の健康寿命延伸を目指しています！

【四国中央市の取り組み「3本柱」】



【血圧手帳の作り方】



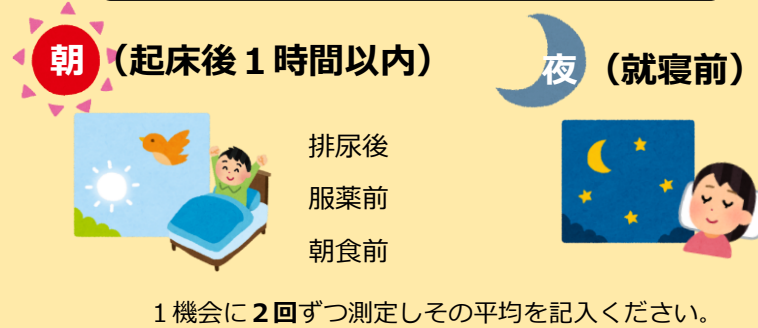
血圧手帳は市のホームページからダウンロード可能です。

🔍 四国中央市 高血圧ゼロ ×



【家庭での血圧の測り方】

1日2回（朝と夜）測定しましょう



測定環境

静かな環境で
会話×

適度な温度

カフ（腕帯）位置を
心臓の高さに

背もたれ付きの椅子に
足を組まずに座る

1～2分安静後測定

測定前に控えるもの



喫煙



飲酒





カフェイン

測定した値は必ず記録しましょう!!



【 血圧の基準値 】

(単位 mmHg)

	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準 (降圧治療の対象)	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定 	115未満	75未満	135以上	85以上
病院で測定 	120未満	80未満	140以上	90以上

〈高血圧治療ガイドライン2019〉

家庭で測定した血圧が**135/85**mmHg以上の場合**高血圧**と診断される可能性があります。みなさんは大丈夫でしたか？

血圧は測定する時間や環境によっても変化しますので、同じ時間、同じ環境で測定するようにしましょう。

【 高血圧は放っておくと **危険** です 】

塩分のとりすぎなどが原因で血液の量が多くなったり、流れにくくなると血圧は高くなります。血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかり、動脈硬化を招いて脳卒中、心筋梗塞、腎不全などを引き起こす可能性が高くなります。また、血液を送るのに大きな力が必要となるため、心臓の負担が増えて心肥大・心不全を招きます。これらの合併症は、適切に血圧を下げることで発症を減らすことができます。血圧を毎日測定して、自分の血圧変化を把握しておくことが大切です。

月 / 日	7 / 17	7 / 18	7 / 19	記入例		/	/
血圧 (朝)	132 85	140 88	135 82	記入例 血圧 (上/下) を 朝と夜に記入しましょう			
血圧 (夜)	140 88	145 90	125 80				
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
体重 (kg)	60.2	60.6	60.4				
メモ	朝 ウォーキング 1時間	飲み会	寝不足	健康状態やその日の行動、 自覚症状など気がついたことが あれば記入しましょう			

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	
血压 (朝)								
血压 (夜)								
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	
	210							
	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
	50							
	体重 (kg)							
	メモ							