

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

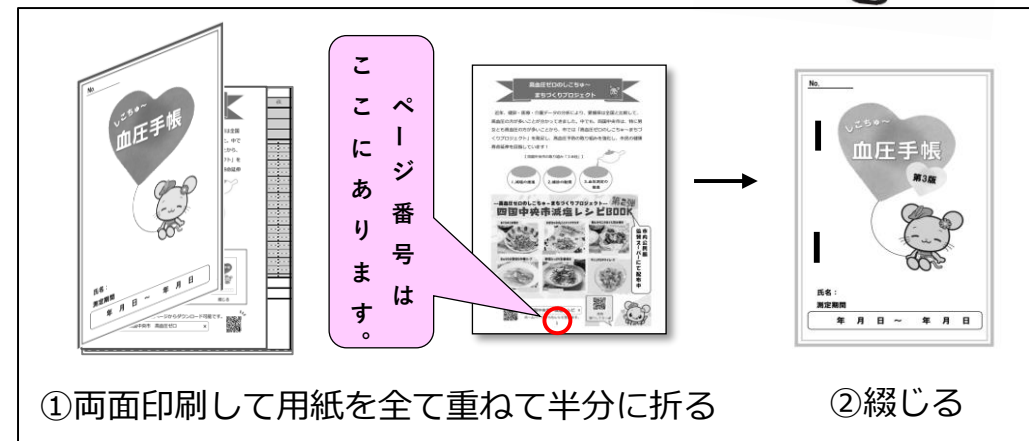
〒799-0497
四国中央市三島宮川4丁目6番55号
TEL:0896-28-6054



四国中央市保健センター
土居・川之江保健推進課窓口
各公民館にて配布ちゅ～!!



【 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 ×



月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (朝)							
血圧 (夜)							
血圧 (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							

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、高血圧の方が多いことが分かってきました。中でも、四国中央市は、特に男女とも高血圧の方が多いことから、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！



--高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト-- **第2弾**

四国中央市減塩レシピBOOK

まぐろのごま焼き

かぼちゃの丸ごとナッツサラダ

鮭ときこのホイル包み焼き

きゅうりの薄切り中華スープ

野菜たっぷり生姜焼き

マッシュマロキウムス

市内公民館
協賛スナッパーにて配布中

感想
聞かしてな〜

🔍 四国中央市 減塩レシピ ×

ホームページからもレシピ見れます。

【家庭での血圧の測り方】

1日2回（朝と夜）測定しましょう



朝（起床後1時間以内）



夜（就寝前）



排尿後
服薬前
朝食前



1機会に2回ずつ測定しその平均を記入ください。

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!!





月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
血圧 (朝)														
血圧 (夜)														
血圧 (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	/	/	/	/	/	/	/							
血圧 (朝)														
血圧 (夜)														
血圧 (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														

【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、心臓の負担が増して心肥大・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	140	135	血圧(上/下)を 朝と夜に記入しましょう										
	85	88	82											
血圧 (夜)	140	145	125											
	88	90	80											
血圧 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	210													
	190													
	170													
	150													
	130	132	140	140	145	135	125							
	110													
	90	85	88	88	90	82	80							
	70													
	50													
	体重 (kg)	60.2	60.6	60.4	点で結んで 折れ線グラフにしましょう									
	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	/	/	/	/	/	/	/							
血圧 (朝)														
血圧 (夜)														
血圧 (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	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
	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															