



1週間の血圧測定

～自分の血圧値を知ろう～

高血圧ゼロプロジェクト

国民健康保険(40歳以上)及び後期高齢者医療保険加入者の7割以上は、高血圧の治療中

高血圧症の多くは、加齢や生活習慣(不規則な生活やストレス、運動不足、暴飲暴食、肥満など)に起因します。中には、内分泌系疾患による高血圧もあり、早期発見が重要となる病気もあります。高血圧をそのまま放置することは、脳卒中や心臓病、腎臓病を招きます。

早期発見のためには、日頃の自身の血圧値の状態を知ることが必要です。

そこで、高血圧ゼロプロジェクトの一環として、1週間の血圧測定に取り組んでみませんか。

<参加・実施方法>

①この「1週間の血圧測定」の用紙に、1週間の血圧値(朝・夜の時間を決めて)を記録し、保健センターに提出します。(連続した7日間でもなくても大丈夫です)

②提出時、あなみず健康チャレンジ 2ポイントを進呈します。

参加期間は、第1回(5月～9月)、第2回(10月～2月)の2回、取り組むことができます。今回は希望者の方に「血圧記録手帳」も進呈します。

なお、保健センターにて、上腕用血圧計を貸し出し(希望者)いたします。

氏名

男・女 昭和・平成 年 月 日生

◎血圧記録表 ※血圧は決めた時間で測定 (第1回 / 第2回)

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月/日		/	/	/	/	/	/	/
血 圧 値	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
BMI(肥満度): 体重()kg ÷ (身長()m × 身長()m) = ()								

◎現在の健康状態・生活習慣について教えてください。

治療中の病気はありますか? ある・ない

週に2回以上、30分以上の運動を1年以上していますか? はい・いいえ

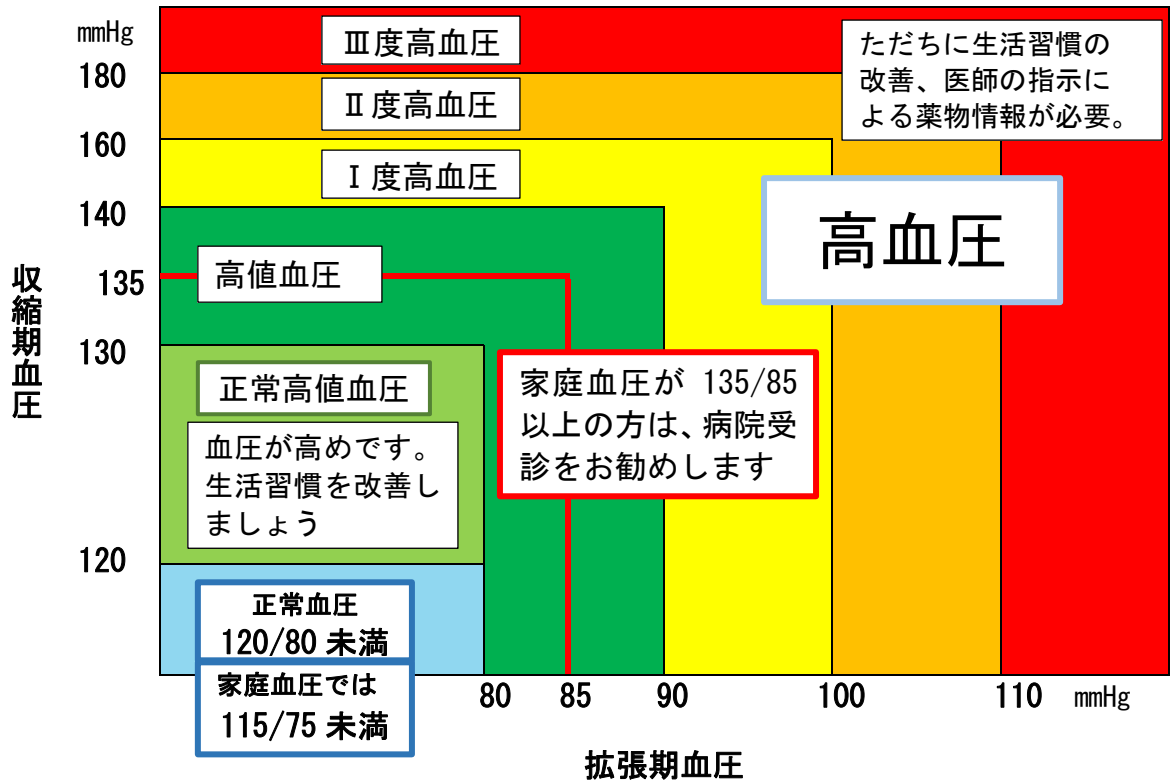
食べる早さはまわりと比べどうですか? はやい・ふつう・おそい

食事の味付けは? しっかり味付けたものが多い・薄味のものが多い

十分な睡眠はとれていますか? 寝不足気味・どちらともいえない・とれている

あなたの血圧値は大丈夫？

★あなたの血圧値は？



※高血圧治療ガイドライン 2019（日本高血圧学会）成人における血圧値の分類

★高血圧の診断基準（降圧治療の対象） mmHg

	病院で測定	家庭で測定
収縮期血圧	140 以上	135 以上
拡張期血圧	90 以上	85 以上

◎家庭での血圧値が5～7日の平均でどちらか一方でも135 mmHg 以上／85 mmHg 以上である場合、高血圧と判断されます。

お薬以外で血圧を下げる方法とは・・・

- ①減塩 食塩摂取量6g/日未満
- ②肥満の予防や改善
- ③節酒
- ④運動 毎日 30 分以上又は週 180 分以上の運動
- ⑤食事の内容の改善
- ⑥禁煙 喫煙のほか、受動喫煙もさける
- ⑦その他 防寒や情動ストレスのコントロール

あなたの健康をサポートする
保健師や
管理栄養士に
相談しよう！