



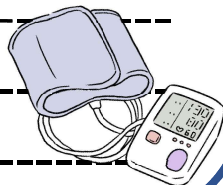
血圧基準値

	正常血圧基準値		高血圧の診断基準 (治療対象)	
	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



家庭血圧が135/85mmHg以上の場合、
高血圧と診断される可能性があります。

メモ



血圧手帳



年 月 日 ~ 年 月 日

氏名

様

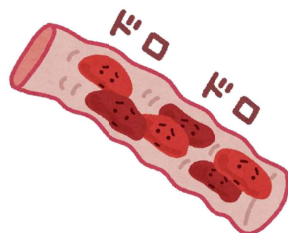
発行：加古川市

家庭血圧を測りましょう！

高血圧を放っておくと…



血管壁が硬く脆くなり、
動脈硬化を引き起こします。



動脈硬化が続くと脳卒中や心臓病
など命にかかわる病気につながる
可能性があります。



家庭血圧を測定することで 高血圧改善・予防につながる！

家庭での測定は、
白衣高血圧（病院では血圧が高くなる）や
仮面高血圧（家庭では血圧が高くなる）
などの発見にも役立ちます。
また、血圧の安定性や変動の傾向を知ることが
でき、高血圧の改善や予防につながります。

日付	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (朝)							
血圧 (夜)							
脈拍 (回/分)							
血圧 (mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝
200							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重 (kg)							
メモ							

日付	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (朝)							
血圧 (夜)							
脈拍 (回/分)							
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
200							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重 (kg)							
メモ							

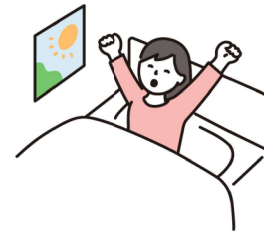
家庭血圧測定のポイント

①測定のタイミング

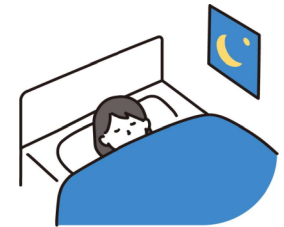
理想は1日2回

起床後1時間以内

就寝前



- 排尿後
- 服薬前
- 朝食前



②測定前の注意点

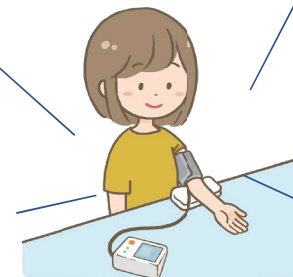
- 喫煙、飲酒、カフェインを控える
- 静かな環境で座り、しばらくしてから測定する



③正しい方法で測定する

会話はせずに
安静に。

上腕と心臓を
同じ高さにする。



素肌か薄手の服の
上から測定する。

肘より2本分上の
ところで巻く。
巻き加減は、
指1~2本分程度。

日付	7/7	7/8	/	/	/	記入例	
血压 (朝)	130	132	朝・夜の血压値（上と下） を記入してください。				
	85	83					
血压 (夜)	135	140					
	90	90					
脈拍 (回/分)	75	80					
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
体重 (kg)	75	体重を記入してください。					
メモ	気づいたことなど自由に書き込んでください。						

日付	/	/	/	/	/	/	/
血压 (朝)							
血压 (夜)							
脈拍 (回/分)							
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
体重 (kg)							
メモ							

日付	/	/	/	/	/	/	/
血压 (朝)							
血压 (夜)							
脈拍 (回/分)							
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
200							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重 (kg)							
メモ							

日付	/	/	/	/	/	/	/
血压 (朝)							
血压 (夜)							
脈拍 (回/分)							
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
200							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重 (kg)							
メモ							

日付	/	/	/	/	/	/	/
血压 (朝)							
血压 (夜)							
脈拍 (回/分)							
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
200							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重 (kg)							
メモ							

日付	/	/	/	/	/	/	/
血压 (朝)							
血压 (夜)							
脈拍 (回/分)							
血压 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
200							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重 (kg)							
メモ							