

— 血圧測定で健康管理をはじめませんか？ —

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること
 昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。

1 正しい測定方法

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後 1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント

椅子に座って1~2分経ってから測定する

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは心臓と同じ高さで測定する



上腕式がオススメ

2 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満
病院で測定	120 未満	80 未満

家庭血圧がこの値を超える日が続く場合には、医師に相談しましょう

高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135 以上	85 以上
病院で測定	140 以上	90 以上

3 記録をする 測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。

実践記録シート（1か月目）

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		29日目	30日目	31日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()
歩数				
血压	朝	/	/	/
	夜	/	/	/
体重				

☆血压の値は大丈夫？
 高血压の診断基準（家庭血压の場合）は、
 収縮期 135mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上
 →この値を超える日が続く場合は、
 医師に相談しましょう。

		記入例
日付・曜日		1/1(月)
歩数		
血压	朝	124/62
	夜	119/63
体重		

☆記入方法
 左側に収縮期血压（最高血压）、右側に拡張期血压（最低血压）
 を記入してください。

☆家庭で血压を測定する目的
 普段の血压の状態を正確に知ることです。
 昼の血压が正常でも、早朝に血压が高くなるなどの
 「仮面高血压」がわかります。



実践記録シート（2か月目）

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		29日目	30日目	31日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()
歩数				
血压	朝	/	/	/
	夜	/	/	/
体重				

☆血压の値は大丈夫？
 高血压の診断基準（家庭血压の場合）は、
 収縮期 135mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上
 →この値を超える日が続く場合は、
 医師に相談しましょう。

		記入例
日付・曜日		1/1(月)
歩数		
血压	朝	124/62
	夜	119/63
体重		

☆記入方法
 左側に収縮期血压（最高血压）、右側に拡張期血压（最低血压）
 を記入してください。

☆家庭で血压を測定する目的
 普段の血压の状態を正確に知ることです。
 昼の血压が正常でも、早朝に血压が高くなるなどの
 「仮面高血压」がわかります。



実践記録シート（3か月目）

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
歩数								
血压	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		29日目	30日目	31日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()
歩数				
血压	朝	/	/	/
	夜	/	/	/
体重				

☆血压の値は大丈夫？
 高血压の診断基準（家庭血压の場合）は、
 収縮期 135mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上
 →この値を超える日が続く場合は、
 医師に相談しましょう。

		記入例
日付・曜日		1 / 1 (月)
歩数		
血压	朝	124/62
	夜	119/63
体重		

☆記入方法
 左側に収縮期血压（最高血压）、右側に拡張期血压（最低血压）
 を記入してください。

☆家庭で血压を測定する目的
 普段の血压の状態を正確に知ることです。
 昼の血压が正常でも、早朝に血压が高くなるなどの
 「仮面高血压」がわかります。

