



毎日測定して、自分の健康状態を知りましょう
高い場合は医療機関を受診しましょう

稲毛保健福祉センター健康課
☎043-284-6494

血圧手帳



稲毛区高血圧予防スローガン

～自分の血圧知っていますか？～

年 月 日 ～ 年 月 日

名前	
----	--

稲毛保健福祉センター健康課

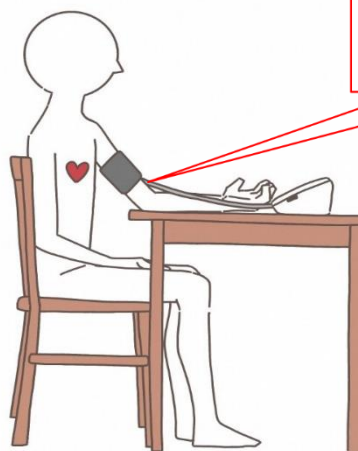
正確に血圧を測る方法

同じ時間 同じ環境 1日2回

- 朝** ・起床後1時間以内
・トイレの後
・朝食前
・薬を服用する前
- 夜** ・就寝前
・入浴直後や飲酒直後は避ける

※5分ほど安静にしてからはかりましょう。測定中の会話は厳禁！

測定は2回。納得いかないといって何度も測るのは意味がありません。
測定後はきちんと記録しておきましょう！



カフの中心を心臓の高さと
同じ位置にします。

腕の力を抜いてテーブル
の上に置き、手のひらを
上向きにします。

2回ほど大きく深呼吸。
リラックスできたら測定開始！

記録をつけましょう

月/日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分	
12/1	1回目	142/90	64	146/98	72	体重 60kg (-0.5kg) 8000 歩
	2回目	135/75	62	140/90	70	
	1回目	128/70	60	138/88	68	頭痛あり 食べ過ぎた

<メモ>

体重や一日に実施した
運動、自覚症状などを書
いておきましょう

2 回の測定値を記入
正確に書きましょう

<高血圧の基準>

- ・病院や診療所で測る場合 140/90 mmHg 以上
- ・自宅で測る場合 135/85 mmHg 以上

※血圧が高い場合は、自己判断せずに受診しましょう

引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

かかりつけ医

薬局

内服管理