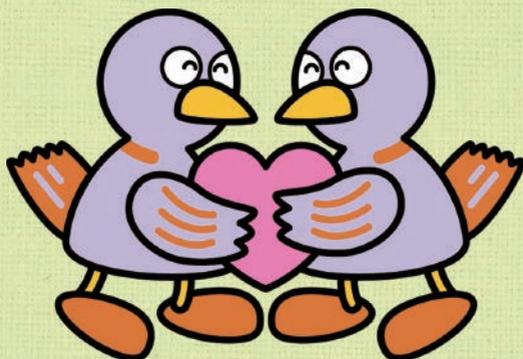


# 高血圧健康チェック手帳



埼玉県・埼玉県医師会

★**血圧とは？** → 心臓が縮んで血液を押し出したり（収縮）、広がって血液が充満する（拡張）ポンプの作用によって血液が全身に送り出されています。血圧とはそのときに血管の壁にかかっている圧力のことをいいます。

#### 最高血圧とは

心臓の収縮によって血液が押し出される時の血管圧

#### 最低血圧とは

心臓が拡張して（血液が心臓に充満する）次に血液を押し出す準備をしているときの血管圧

#### ○血圧はたえず変化しています

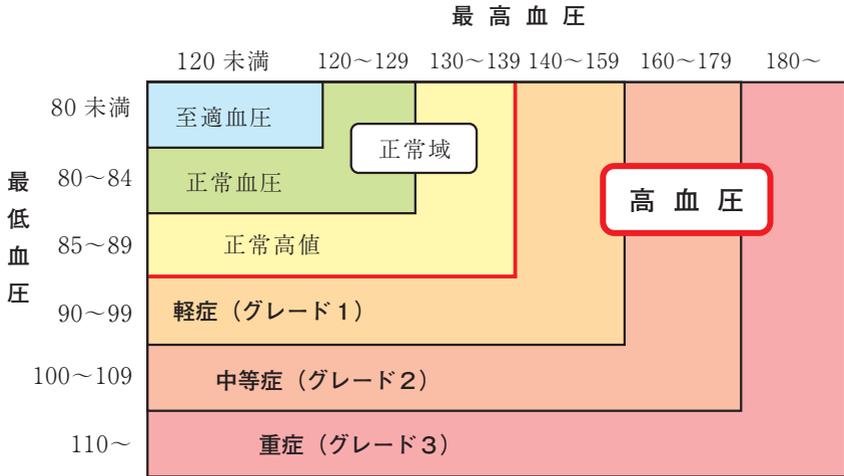
血液は人間の生命を維持するために全身の細胞へ酸素や栄養を供給し、老廃物などの回収をしているので、たえず流れていることが必要です。

体内では体調や精神の状態・気温の変化など環境に応じて血液の流れを維持する仕組みが変わるので、血液の圧力はたえず調整されています。

毎日血圧を測定し、記録をつけて自分の血圧を知っておくことが大切です。

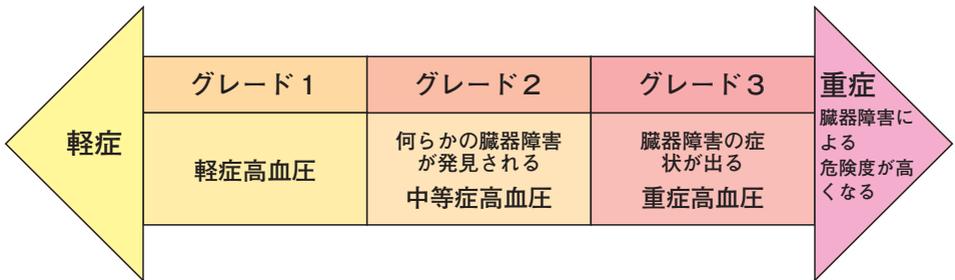
★あなたの血圧値は？

下の表にあてはめてみましょう



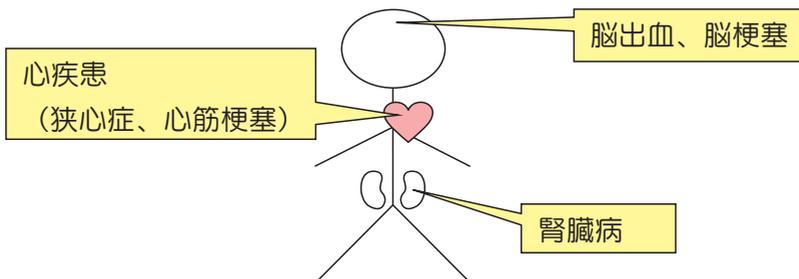
WHO(世界保健機構)ISH(国際高血圧学会)による高血圧に診断基準(1999)

最高血圧と最低血圧のグレードが異なる場合はグレードの重い方に属します。



高血圧と関係の深い病気

高血圧は、症状がなくても全身にいろいろな合併症を引き起こすことがあります。そのままにしておくと危険度が高くなります。



## ★血圧の測り方

- 毎日、なるべく同じ時間に測りましょう（起床後1時間以内がよい）  
血圧は時間や環境によってたえず変化しています。なるべく毎日同じ時間、同じ状態で測るようにしましょう。  
測る30分前から食事、運動、入浴、飲酒、喫煙等はやめて、排便・排尿をすませて、リラックスして測定しましょう。

- 座って測りましょう  
血圧は、心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測することが重要です。イスに腰掛けて、衣服のそでで上腕部を締めつけないように注意して測りましょう。



### 太りぎみ度チェック

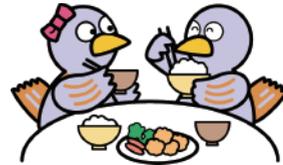
BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
BMI

18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満
30以上	高度肥満

## ★食生活

食べ方は??

- 朝食をしっかりとりましょう
- ゆっくり良く噛んで食べましょう
- 腹八分目でやめましょう
- 夜食の習慣はほどほどに



## ★運動習慣

健康づくりのための適度な運動例（毎日行う場合の1日の運動時間）

ウォーキング（早歩きで）	25分
エアロビクス（軽いもの）	25分
自転車（1時間／18km）	25分
水泳（ゆっくり）	25分
ジョギング（120m／分）	25分

# 療養と血圧値の記録 療養状況と血圧値を毎日記録しましょう

記入方法 ●食事・運動・休養を、できた○、まあまあ△、できなかった×、で記録しましょう

●血圧測定時の状況もあわせて記録して自分の血圧変動を知りましょう

## 記入例

年月日		8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
測定時間		8:00	8:15	8:00	8:10	8:00	8:00	8:10	8:00
血圧	最高	146	150	148	150	146	143	138	132
	最低	92	95	96	100	91	90	90	89
血圧 グラフ	220								
	210								
	200								
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	130								
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
50									
療養	食事	○	○	×	×	○	○	×	○
	運動	○	○	×	×	○	○	○	○
	休養	○	○	○	○	○	○	○	○
1日にあったこと				かぜ				宴会	
服薬記録		○	○	○	○	○	○	○	○

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

# 療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血圧	最高																			
	最低																			
血圧 グラフ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1日にあったこと																				
服薬記録																				



療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

# 療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血圧	最高																			
	最低																			
血圧グラフ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1日にあったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																					
測定時間																					
血圧	最高																				
	最低																				
血圧 グラフ	220																				
	210																				
	200																				
	190																				
	180																				
	170																				
	160																				
	150																				
	140																				
	130																				
	120																				
	110																				
	100																				
	90																				
80																					
70																					
60																					
50																					
療養	食事																				
	運動																				
	休養																				
1日にあったこと																					
服薬記録																					

# 療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1日にあ ったこと																				
服薬記録																				

# 療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血圧	最高																			
	最低																			
血圧 グラフ	220																			
	210																			
	200	<hr style="border: 2px solid red;"/>																		
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150	<hr style="border: 2px solid red;"/>																		
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100	<hr style="border: 2px solid red;"/>																		
	90																			
80																				
70																				
60																				
50	<hr style="border: 2px solid red;"/>																			
療養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1日にあったこと																				
服薬記録																				



# 療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血圧	最高																			
	最低																			
血圧 グラフ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1日にあったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

# 療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血圧	最高																			
	最低																			
血圧グラフ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1日にあったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

# 療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血圧	最高																			
	最低																			
血圧 グラフ	220																			
	210																			
	200	<hr style="border: 2px solid red;"/>																		
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150	<hr style="border: 2px solid red;"/>																		
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100	<hr style="border: 2px solid red;"/>																		
	90																			
80																				
70																				
60																				
50	<hr style="border: 2px solid red;"/>																			
療養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1日にあったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				



療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

療養と血圧値の記録      なるべく毎日同じ時間に！

年月日																				
測定時間																				
血 圧	最高																			
	最低																			
血 圧 グ ラ フ	220																			
	210																			
	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
80																				
70																				
60																				
50																				
療 養	食事																			
	運動																			
	休養																			
1 日にあ ったこと																				
服薬記録																				

高血圧健康チェック手帳は、埼玉県のホームページにも掲載  
されておりますので、ダウンロード（印刷）してご活用ください。

配布機関名