

まずはここから。

- 1 毎日血圧測定
- 2 140/90mmHg以上が続くようであれば医療機関へ相談
- 3 毎年必ず健診受診

高血圧などの生活習慣病のご相談は下記まで

問合せ

多摩区役所
地域みまもり支援センター
地域支援課

TEL 044-935-3264
FAX 044-935-3276

あなたの健康のため

血圧手帳

開始日

年 月 日

氏 名

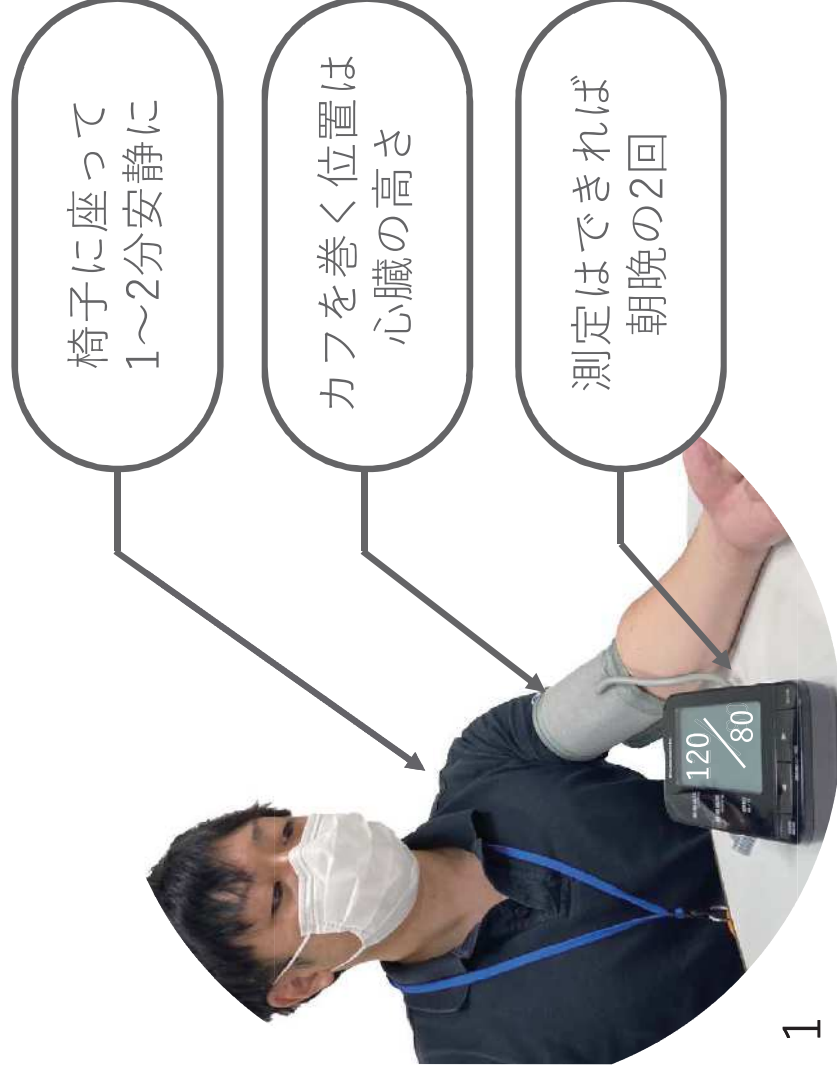
血圧の基準

受診が必要な血圧

家庭血圧(mmHg)	135以上	／	85以上
診察室血圧(mmHg)	140以上	／	90以上

出典：高血圧診療ガイドライン2019

血圧測定のポイント



椅子に座って
1～2分安静に

カフを巻く位置は
心臓の高さ

測定はできれば
朝晩の2回

あなたの大切な情報

かかりつけ医

内服薬

アレルギーの有無

副作用歴

既往歴

測定日時		血圧		その他
例 9/1	7 : 00	130	80	めまい等
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			

振り返ってみて血圧と体調の変化はどうですか？
引き続き血圧の記録をしていきましょう！



血圧手帳の使い方

体重や内服などの記入欄

測定日時	血圧		その他
例 9/1	7 : 00	130	80 めまい等

日時を記入

あなたの目標

血圧に関係することでも、しないことでも
この冊子を記入している期間の目標を決めましょう。

目標はどんなものでもOK！
まずはクリアできそうなところから始めましょう！



高血圧予防が必要な理由

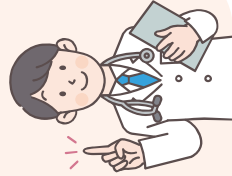
高血圧を指摘されたばかりの方は、「自分の体調はどこも悪くない」と思っているかもしれません。

高血圧は相当な進行がない限り、基本的には症状が現れません。しかし、これこそが高血圧の最も危険な側面です。高血圧は循環器疾患を引き起こす最大の危険因子であることが明らかにされています。循環器疾患には、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、狭心症、心筋梗塞、心不全、大動脈解離、腎不全、脳血管性認知症など、心臓や血管に関連するさまざまな病気が含まれます。

日本では、年間で約10万人の人々が循環器疾患により亡くなっていると推計されています。生存できたとしても、その後の生活で介護が必要になる可能性が高くなります。血圧が高ければ高いほど、健康を損なうリスクが高まるため、早い段階から適切に予防することは将来的な健康問題を軽減することにつながります。

高血圧予防の第一歩は自宅での血圧測定です。定期的な血圧を測定し、変動や傾向を把握することで、適切な判断や行動を取ることができます。この手帳を活用して積極的に高血圧の予防に取り組んでください。

健康づくり推進連絡会議 委員
鈴木健吾先生より（すぎ内科クリニック）



健やかな呑み方を

毎日の飲酒や就寝前2時間以内の食事は高血圧の要因にあげられます。お酒を飲むのと一緒に塩辛いおつまみを食べるなど、ついつい寝る前まで飲んでしまっていないですか。その習慣が高血圧に繋がります。



- ・週に2日以上は休肝日を。
- ・ストレスは飲食以外での発散を。
- ・おつまみは低エネルギーで塩分控えめに。

測定日時		血圧		その他
例 9/1	7 : 00	130	80	めまい等
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			
/	:			

[illegible][illegible]

140/90mmHgを超えることが続いたら、かかりつけの医療機関へかかりましょう。



測定日時		血圧		その他
例 9/1	7 : 00	130	80	めまい等
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			

5

高血圧と関連のある生活習慣は運動習慣なし、就寝前 2 時間以内の食事、毎日の飲酒です。



測定日時		血圧		その他
例 9/1	7 : 00	130	80	めまい等
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			
/	：			

10

10ページ目までお疲れさまでした♪
このまま血圧習慣の継続を！



測定日時		血圧		その他
例	9/1	7:00	130 80	めまい等
/	/	:		
/	/	:		
/	/	:		
/	/	:		
/	/	:		
/	/	:		
/	/	:		

緑白野菜をプラス1皿

野菜は+1皿を

野菜に含まれるカリウムには、余分な塩分(ナトリウム)を体外に排出させる働きがあるので、積極的に野菜を食べましょう。

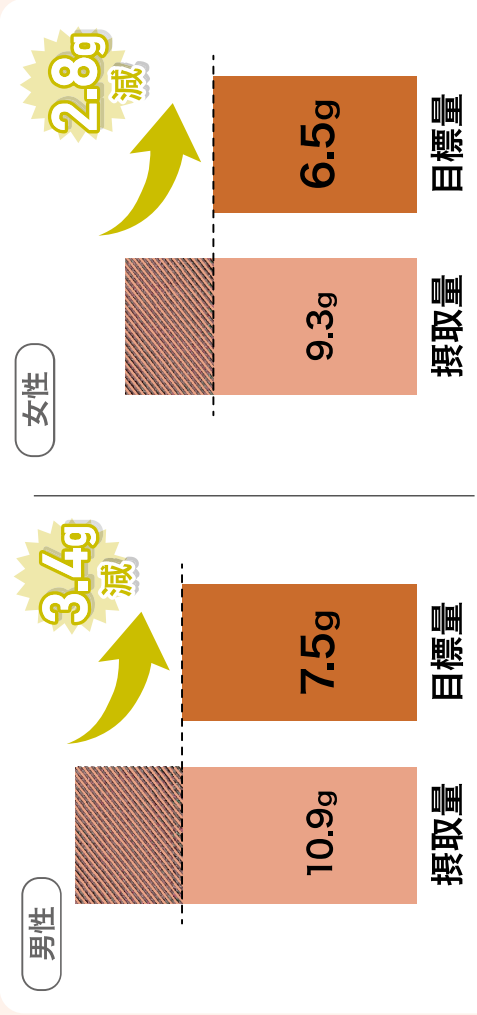
1日の野菜の摂取目標量は350g（小鉢5皿分）です。川崎市民で野菜摂取が小鉢3皿以下の方は88.1%*と目標に達していません。今より+70g（小鉢1皿分）を意識しましょう。

「多摩区 おいしい野菜レシピ」はこちら▶

*令和4年度 川崎市健康及び食育意識実態調査

減塩しよう

食塩の摂りすぎは、高血圧を招きます。1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方は6g未満です。



国民の食塩の平均摂取量*は男性10.9g、女性9.3gのため、減塩を心がけましょう。

＜食事の工夫＞

- ・栄養成分表示の食塩相当量を確認する。
- ・麺類の汁は全部飲まない。
- ・調味料の使用は控えめに。
- しょうゆやソースは「つける」、塩は「かける」
- ・汁物は具沢山にして、汁の量を減らす。
- ・だしのうまみを活用する。
- ・酢、ねぎ・生姜等の香味野菜、柑橘類で味に変化を。

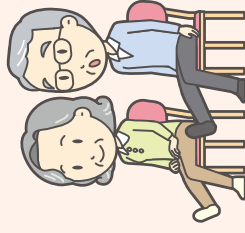


栄養成分表示についてはこちらを確認！▶

*令和元年 国民健康・栄養調査

運動で元氣UP!!

運動が大切とは分かっているけど急に始めるのは難しい…。
まずは生活の中で取組める運動から始めてみませんか。
1人で続けるのが難しい方は地域の公園体操に参加する
のも良いですね！運動した日は「その他」の欄に記録を
つけてみましょう。



地域情報は
こちら



〈膝の曲げ伸ばし〉

椅子に座った状態で片足ずつ
ゆっくり伸ばし、5秒キープ
してから戻します。

[illegible]

地域の薬局でも健康相談ができません。
お気軽にご相談ください。

