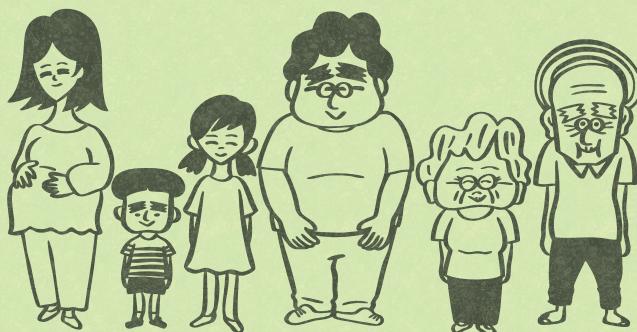


LET'S KEEP TRACK OF YOUR BLOOD PRESSURE

# 血圧を はかるう！

血圧は、健康のバロメーター  
まずは、自分の血圧を知ることからはじめよう



沖縄県医師会・沖縄県保健医療福祉事業団  
65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト  
『働き盛り世代の健康づくり』  
沖縄県保健医療福祉事業団助成事業

血圧手帳を  
ダウンロードしよう！



# もくじ

1. 知ってほしい、高血圧のこと ..... P.01
2. 血圧をはかろう ..... P.02
3. 正しい血圧のはかり方 ..... P.04
4. 血圧手帳、記入のしかた ..... P.06
- 血圧を記入してみよう ..... P.07

よんなあ～ よんなあ～  
毎日血圧はかって  
ちゃ～がんじゅ～！



じーまーみー先生  
沖縄県医師会  
キャラクター

わお  
沖縄県保健医療福祉事業団  
キャラクター

# 01

## 知ってほしい、 高血圧のこと

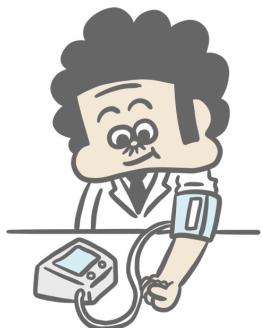
### ほうっておくと危険な高血圧

高血圧は、日本では4,300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病です。なぜ高血圧だと、いけないのでしょうか？

それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかる病気になる危険性が高まるからです。適切に血圧を管理することでこれらの合併症の発症を減らすことができます。



### 血圧は毎日測り記録することが大切



血圧は、測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちでは早朝から昼間が高く、夜は低くなります。

また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。

血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するのではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。

# 02

## 血圧をはかろう！

### 血圧は環境によって変わる!?

血圧は、測定する環境によって結果が変わることがあります。

病院・クリニック  
など診察室で測る  
**診察室血圧**



自宅で自分で測る  
**家庭血圧**



一般的に、家庭で測る血圧は、病院よりも低めになります。  
病院では診察時に緊張して血圧が上がるなどの理由が考えられます。

診察時のみ(白衣の前では)血圧が  
高くなる例を【白衣高血圧】といい、  
健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場  
での血圧が高くなる例を【仮面高血圧】と言います。



「家庭血圧」は、慣れた自宅で、毎日安定した状態で測定できるので、  
より正確な血圧情報を得られます。  
日本高血圧学会のガイドラインでは、  
血圧の基準値について、「診察室血圧」よりも「家庭血圧」を優先しています。

## 家庭血圧の正常値は!?

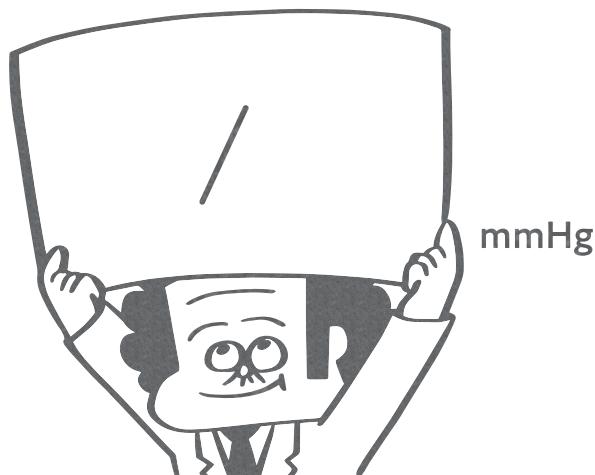
家庭血圧の基準値は、病院で測定するの血圧の基準値よりも  
低く設定されています。

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	< 120 かつ	< 80	< 115 かつ	< 75
正常高値血圧	120-129 かつ	< 80	115-124 かつ	< 75
高値血圧	130-139 かつ／または	80-89	125-134 かつ／または	75-84
I 度高値血圧	140-159 かつ／または	90-99	135-144 かつ／または	85-89
II 度高値血圧	160-179 かつ／または	100-109	145-159 かつ／または	90-99
III 度高値血圧	≥ 180 かつ／または	≥ 110	≥ 160 かつ／または	≥ 100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140 かつ	< 90	≥ 135 かつ	< 85

出典：日本高血圧学会発行 高血圧管理・治療ガイドライン2025

▼  
血圧の目標値については  
ご自身だけで判断せず主治医とご相談ください。

目標値を決めよう！



# 03

## 正しい血圧の はかり方

はかる時のポイントは？

1日2回(朝と夜)測定しましょう。

朝

起きて1時間以内、  
朝ごはんを食べる前に  
はかりましょう。



夜

眠る前に  
はかりましょう。

トイレを  
すませてから



おくすりを  
飲む前に



ごはんを  
食べる前に



測定前にタバコ  
飲酒、カフェインは控える



静かで  
快適な環境



# 上腕式の自動血圧計の測り方

## カフの巻き方

- カフは直接巻く（薄手のシャツ1枚であれば可）
- 袖のたくし上げは、腕の血管を圧迫するのでしない
- カフは、肘関節にかかるないように



家庭で測った血圧値がいつも高い場合や、気になる症状がある場合は、必ず医師に相談しましょう。



## 座った姿勢で測ろう

### 姿勢

背もたれのある椅子に座り背筋を伸ばす。前かがみや腹部を圧迫しない、足を組まない。

### 高さ

カフと心臓の位置を同じ高さに。（カフの位置が心臓よりも高い場合、測定値が低く出てしまい、逆に心臓よりも低い場合は、測定値が高く出てしまいます。）

### 安静

測定前に激しい運動や入浴を避け、1~2分程度は静かに座って心を落ち着かせましょう。



### 測定中は

正確な測定値が得られなくなる可能性があるので、身体を動かしたり、話したり、力んだりしないようにしましょう。

# 04

## 血圧手帳 記入のしかた

朝と夜それぞれ2回ずつはかって、1週間の平均を記入します。  
メモ欄には、生活に変化があったことを記入すると良いでしょう。

例

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	
2 / 16	1回目	146 / 94	80	139 / 88	80	飲酒
	2回目	150 / 90	85	135 / 88	87	
2 / 17	1回目	152 / 90	81	136 / 88	82	体重 60.8kg
	2回目	140 / 88	82	141 / 85	80	
2 / 18	1回目	147 / 95	88	138 / 84	87	くすり 開始
	2回目	140 / 91	86	120 / 88	83	
2 / 19	1回目	142 / 88	86	132 / 85	90	旅行
	2回目	140 / 84	85	122 / 79	87	
2 / 20	1回目	138 / 86	83	132 / 83	89	旅行
	2回目	136 / 87	82	128 / 80	87	

朝の平均

夜の平均

141 / 88	84	130 / 83	84
----------	----	----------	----

		朝		夜		
月／日		血压 mmHg	脈拍／分	血压 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



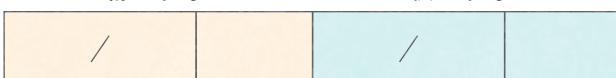
## 朝

## 夜

月／日		血压 mmHg	脈拍／分	血压 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		メモ
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	メモ
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

/			/
---	--	--	---

夜の平均



		朝		夜		メモ
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--



		朝		夜		メモ
月／日		血圧 mmHg	脈拍／分	血圧 mmHg	脈拍／分	
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		
/	1回目	/		/		
	2回目	/		/		

朝の平均

夜の平均

/		/	
---	--	---	--





発行：2025年12月

沖縄県医師会・沖縄県保健医療福祉事業団

65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト

『働き盛り世代の健康づくり』

沖縄県保健医療福祉事業団助成事業

監修：沖縄県医師会 常任理事／砂川博司

琉球大学保健管理センター 所長／崎間 敦