冊子の作り方

❶ 冊子の PDF をダウンロードし、印刷する。

❷ 印刷面を外側にして半分に折り、1 ページ目を一番上にして、折った側が右側にくるようにページ順に重ねる。

❸ ②で作った束を表紙で包むようにして、端をホチキスなどで綴じる。

半分に折る　　表紙で包むようにする　　綴じる

血圧手帳

監修
九州鉄道記念病院
循環器内科 副院長
太﨑 博美 先生

NIPRO

2026年6月作成(TT)
[審2605274046]

年　　月　　日 ～　　年　　月　　日

（血圧手帳は、受診の際にお持ちください。）

氏名	
生年月日	年　月　日生　歳
住所 (自宅)	(〒　－　)
電話番号	(自宅) (勤務先)

かかりつけの病院・主治医名

血圧の測り方

- 静かで適当な室温の環境
- 原則として背もたれつきの椅子に脚を組まず座って 1-2 分の安静後
- 会話を交わさない環境
- 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
- 圧迫帯(カフ)位置を心臓の高さに維持できる環境

朝の測定

- 起床後1時間以内に
- 排尿後に
- 朝食前に
- お薬をのむ前に

夜の測定

- 就寝前に
- 入浴後は1時間以上空けて

1機会原則2回測定し、その平均をとる
1機会に1回のみ測定した場合には、1回のみの血圧値をその機会の血圧値として用いる

すべての測定値を記録することが強く推奨されています

あなたの降圧目標

/ mmHg

診察室血圧＜130/80 mmHg
家庭血圧＜125/75 mmHg

＊高値血圧（診察室血圧130～139/80～89 mmHg）で脳心血管病の発症が低・中等リスクの場合（脳心血管病の既往や糖尿病を伴わないような場合）は生活習慣の改善を強化する。

＊めまい・ふらつき・立ちくらみ・倦怠感・失神などの症候性低血圧，起立性低血圧，急性腎障害，高カリウム血症などの電解質異常といった有害事象の発症に注意しながら降圧を進める。

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編：
「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」、ライフサイエンス出版、p-68 表 6-3 より転載

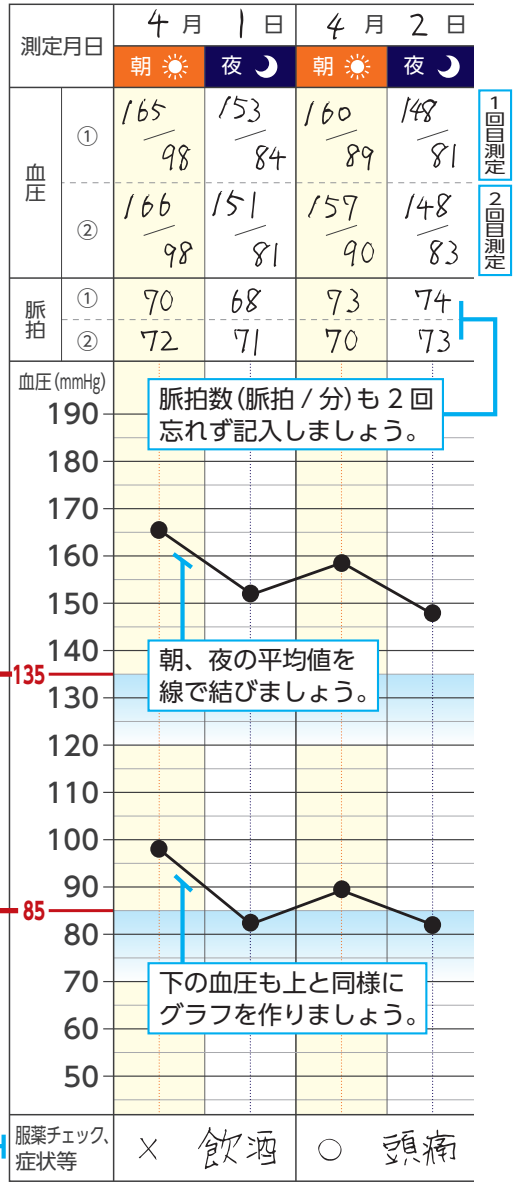
記入例

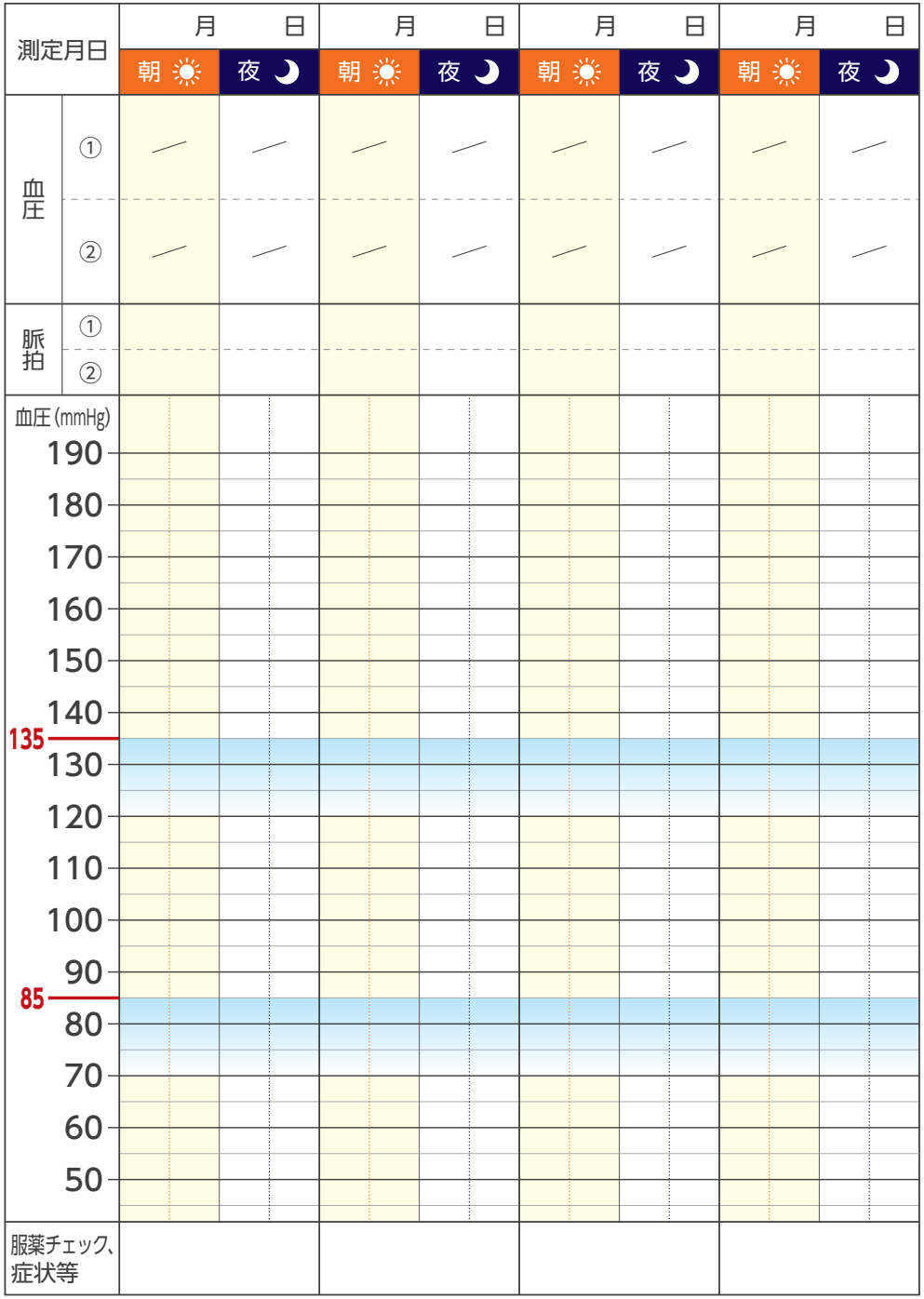
血圧の豆知識

血圧値には上（収縮期血圧）と下（拡張期血圧）の2つがあります。
「上」の血圧は、心臓が縮んで血液が押し出されるときの血管の圧力で、血圧の最大値となります。
「下」の血圧は、心臓が大きくなって血液が心臓に流れ込んでくるときの血管の圧力で、血圧の最小値となります。
血圧の管理には両方の血圧値が必要ですので、両方とも記録するようにしましょう。

＊高血圧管理・治療ガイドライン 2025 で、家庭血圧で **135/85mmHg** 以上が高血圧とされています。

主治医に処方された薬を飲んだら○、飲み忘れたら×を記入しましょう。
またその他症状等、気づいたことがあれば記入してください。





測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	
血圧	①							
	②							
脈拍	①							
	②							
血圧(mmHg)								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
135								
130								
120								
110								
100								
90								
85								
80								
70								
60								
50								
服薬チェック、症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血圧	①								
	②								
脈拍	①								
	②								
血圧(mmHg)									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
135									
130									
120									
110									
100									
90									
85									
80									
70									
60									
50									
服薬チェック、症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	
血圧	①							
	②							
脈拍	①							
	②							
血圧(mmHg)								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
135								
130								
120								
110								
100								
90								
85								
80								
70								
60								
50								
服薬チェック、症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血圧	①								
	②								
脈拍	①								
	②								
血圧(mmHg)									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
135									
130									
120									
110									
100									
90									
85									
80									
70									
60									
50									
服薬チェック、症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	
血圧	①							
	②							
脈拍	①							
	②							
血圧(mmHg)								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
135								
130								
120								
110								
100								
90								
85								
80								
70								
60								
50								
服薬チェック、症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血圧	①								
	②								
脈拍	①								
	②								
血圧(mmHg)									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
135									
130									
120									
110									
100									
90									
85									
80									
70									
60									
50									
服薬チェック、症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	
血圧	①							
	②							
脈拍	①							
	②							
血圧(mmHg)								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
135								
130								
120								
110								
100								
90								
85								
80								
70								
60								
50								
服薬チェック、症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血圧	①								
	②								
脈拍	①								
	②								
血圧(mmHg)									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
135									
130									
120									
110									
100									
90									
85									
80									
70									
60									
50									
服薬チェック、症状等									

測定月日		月 日 朝	月 日 夜	月 日 朝	月 日 夜	月 日 朝	月 日 夜	MEMO
血圧	①	／	／	／	／	／	／	
	②	／	／	／	／	／	／	
脈拍	①							
	②							

血圧(mmHg)
190
180
170
160
150
140
135
130
120
110
100
90
85
80
70
60
50

服薬チェック、症状等			

メモ