血圧値の分類（成人血圧、単位は mmHg）

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度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
Ⅱ度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
Ⅲ度高血圧	≧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　一般向け『高血圧治療ガイドライン2019』解説冊子「高血圧の話」P6

MEMO

健康保険組合連合会

https://www.kenporen.com/

血圧手帳

監修：石川 恭三

杏林大学医学部名誉教授

年　月　日～　年　月　日

健康保険組合連合会

はじめに

高血圧を放っておいて動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などを引き起こす危険性が高まります。これらを防ぐためにも血圧を毎日測定して、自分の血圧変化を把握しておくことが大切です。

血圧は、病院で測ると緊張して高い数値が出たり、反対に家で測るより低い数値になるなど、病院に行ったときとでは異なった数値になることがあります。
また、測る時間や環境によっても血圧は変化します。毎日朝晩同じ時刻、同じ環境で測定するようにしましょう。日常の血圧を記録しておくことが重要なのです。

記録した血圧手帳をお医者さんにチェックしてもらえば、治療のことでも役立ちます。この血圧手帳を、健康管理・生活改善に役立てていただければ幸いです。

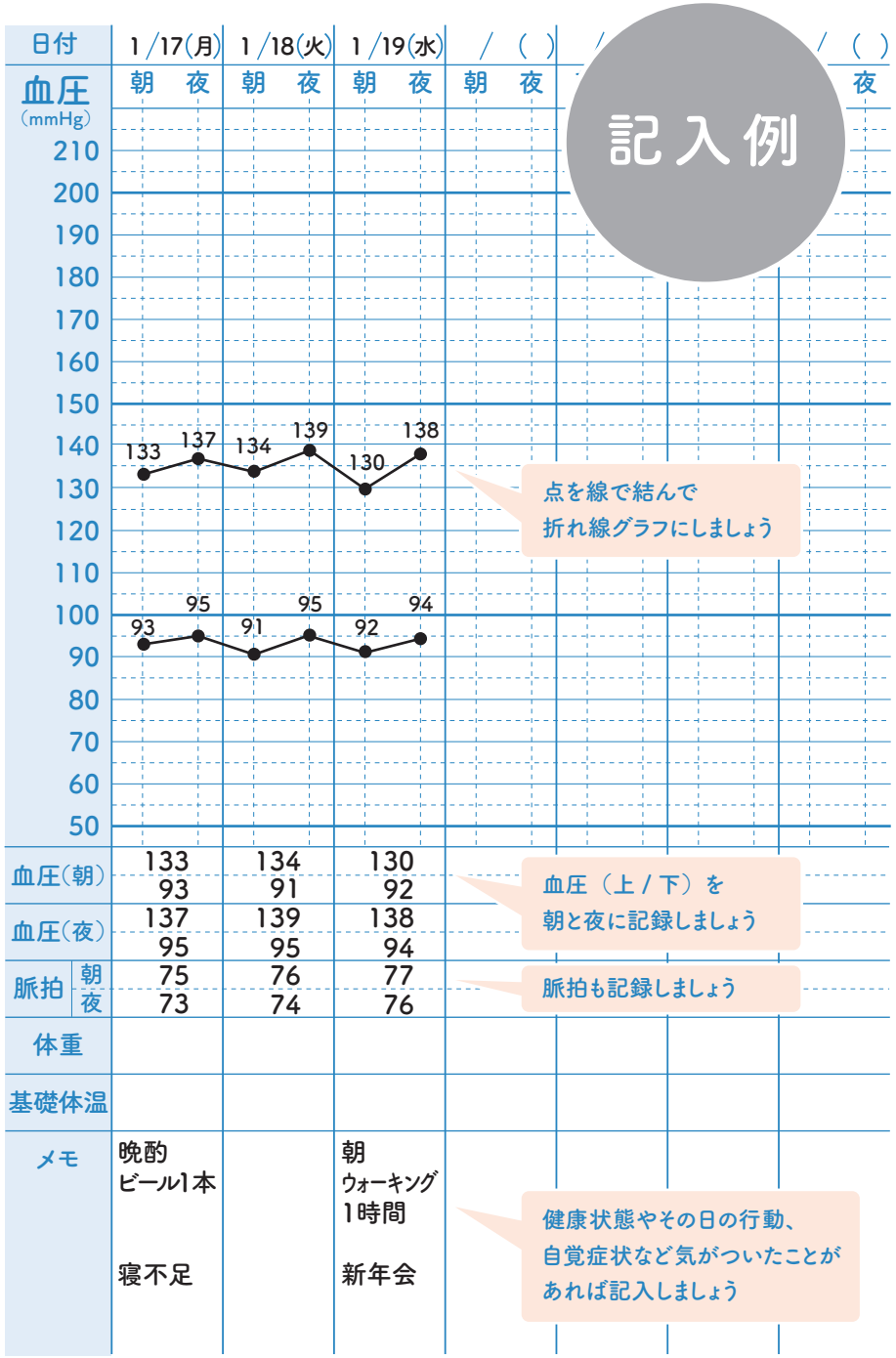
健康保険組合連合会

冊子の作り方

① 印刷した面を外側にして半分に折ります。

② ＜はじめに＞を一番上にして右側に折った側がくるように重ね、
表紙で包むようにし、端をホチキスなどで綴じてください。

半分に折る　　表紙で包むようにする　　綴じる



日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
体重							
基礎体温							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
体重							
基礎体温							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
体重							
基礎体温							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
体重							
基礎体温							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
体重							
基礎体温							
メモ							

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血圧(朝)							
血圧(夜)							
脈拍 朝							
脈拍 夜							
体重							
基礎体温							
メモ							