正しい測定方法

いすに座って1～2分
安静にしてから測定開始

1日2回（朝・夜）測定

朝	夜
起床後1時間以内 トイレに行ったあと 朝食前 薬を飲む前	寝る直前 入浴直後は避ける 飲酒直後は避ける

おすすめ：上腕測定タイプ

1日の食塩目標量

男性7.5g未満　女性6.5g未満　高血圧予防・治療中の方6g未満
（日本人の食事摂取基準2025年版）

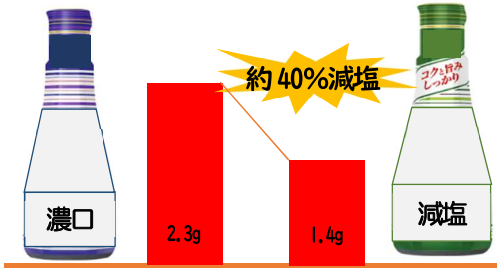
＼減塩レシピ公開中／

▶食品の隠れ塩分に気をつけよう！

食パン 6枚切り 1枚	ハム2枚	ウインナー 3本
0.8g	1.3g	1.8g
梅干し1個	塩鮭	カップめん
2.1g	2.4g	5～6g

▶減塩食品を活用しよう！

濃口しょうゆと減塩しょうゆの比較



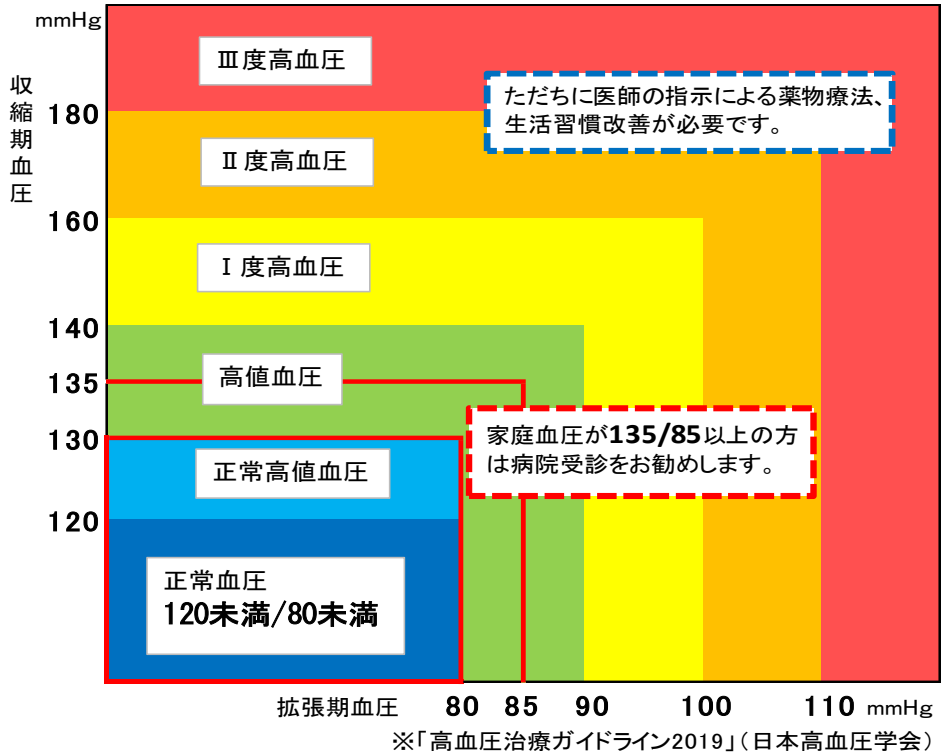
大さじ1（15ml）当たりの食塩相当量

◎　健康についての相談窓口　◎

石巻市保健福祉部　健康推進課　95－1111　（内線2612・2425）
河北総合支所　市民福祉課　62－2117
雄勝総合支所　市民福祉課　57－2113
河南総合支所　市民福祉課　72－2094
桃生総合支所　市民福祉課　76－2111　（内線245・237）
北上総合支所　市民福祉課　67－2113
牡鹿総合支所　市民福祉課　45－2113

血圧の記録

家庭血圧測定の目的　ふだんの血圧の状態を正確に知ること



※「高血圧治療ガイドライン2019」（日本高血圧学会）

名前

昭・平　　年　　月　　日生（　　歳）

石巻市

このような方は、
受診をお勧めします

病院で　１４０/９０ ㎜Hg 以上
自宅で　１３５/８５ ㎜Hg 以上

日付	朝		夜		体重	本日の体調
	血圧（mmHg）	脈拍（回/分）	血圧（mmHg）	脈拍（回/分）	（kg）	
例）5/2	145/82	62	130/76	７０	53.5	食欲なし
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			

日付	朝		夜		体重	本日の体調
	血圧（mmHg）	脈拍（回/分）	血圧（mmHg）	脈拍（回/分）	（kg）	
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			
/	/		/			

昼間の血圧が正常な人でも　**早朝高血圧**　が
見逃されています！まずは、朝だけでも測りましょう！