

MEMO

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

知ることが、健康への一歩です。

 健康保険組合連合会

健保連ホームページ アドレス

<http://www.kenporen.com>

おはよう!  
けんぽれん

# 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。



## 記入例

日付	10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)	/ ( ) / ( ) / ( ) / ( )
血圧 (mmHg)	朝 133 夜 137	朝 134 夜 139	朝 130 夜 138	
脈拍	朝 75 夜 73	朝 76 夜 74	朝 77 夜 76	
メモ	晩酌 ビール1本  寝不足		朝 ウォーキング 1時間  新年会	

点を線で結んで折れ線グラフにしましょう

血圧(上/下)を朝と夜に記録しましょう

脈拍も記録しましょう

健康状態やその日の行動、自覚症状など気がついたことがあれば記入しましょう





