『八戸市血圧測定キャンペーン』

令和８年６月１日(月)～令和９年２月26日(金)

血圧手帳の記録欄すべてに測定結果を記録できた方には、オリジナルデザインBOXティッシュをプレゼントします！

この機会に、『八戸市版　血圧手帳』を活用してご自身の血圧を測定し、健康状態を把握してみませんか？

対象　18歳以上の市民、または市内に通勤・通学している方

血圧手帳入手方法

①市ホームページからダウンロードし、印刷する。
②八戸市総合保健センターで入手する。
③市内各公民館で入手する※。
※設置数には限りがございますのでご了承ください。

Step.1　２か月分※、血圧を測定し、記録する。

毎日でなくてもOK！

※62日分（31日×２か月）の測定となります。
測定期間は令和８年６月１日（月）から開始となります。

Step.2　健康づくり推進課窓口で手帳を提示し、BOXティッシュをGET！

田向三丁目６番１号　八戸市総合保健センター３階
月曜日から金曜日（祝日・年末年始除く）　8:15～17:00

引換のタイミングは計３回！　各回お一人様１箱まで！
① 令和８年8月　② 令和８年11月　③ 令和９年２月

特設引換日

以下の**5日間**は、保健センター１階にスタッフが常駐し引き換えができます！是非ご利用ください。

11月　5日(木)　15日(日)　25日(水)　(※11/15は健康フェスタ内)
2月　15日(月)　25日(木)

＊手帳１冊につきBOXティッシュ１箱を差し上げます。
無くなり次第終了となります。
＊ご家族など、ご本人以外の方でも引換可能です。

考案　八戸の健康まもり隊11期生

地域の健康づくりのリーダーである保健推進員から募集し、健康づくりのためにアイディアを出し合って活動しています。

作成　八戸市保健所　健康づくり推進課
TEL：0178－38－0713

【令和８年11月発行】

家族やお友達、職場のみんなで
一緒に楽しくチャレンジしてみよう！
キャンペーンの詳細は
市ホームページをチェック！



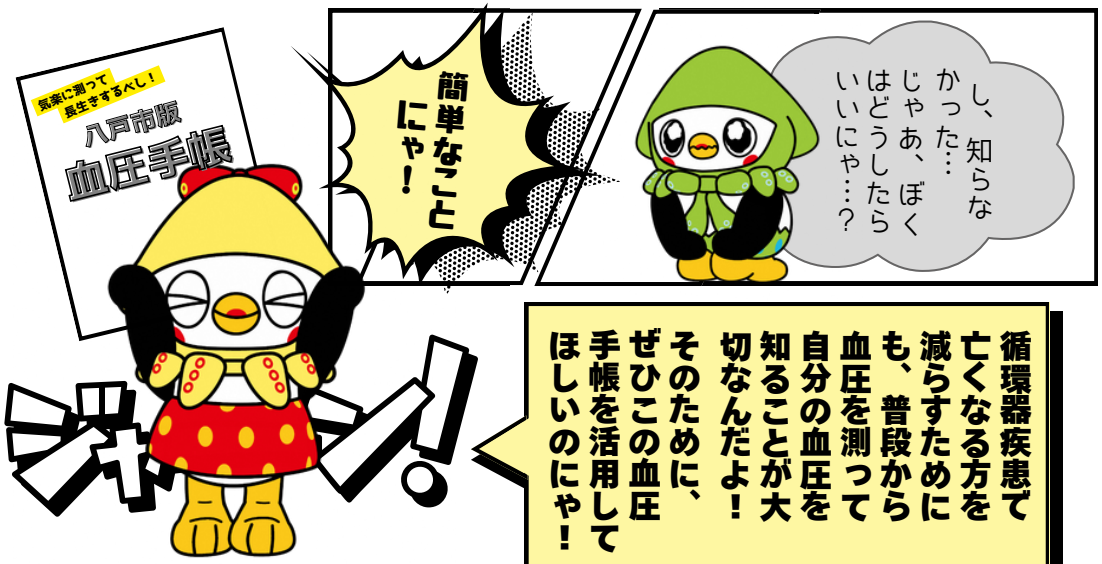
気軽に測って長生きするべし！

八戸市版
血圧手帳





※日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より



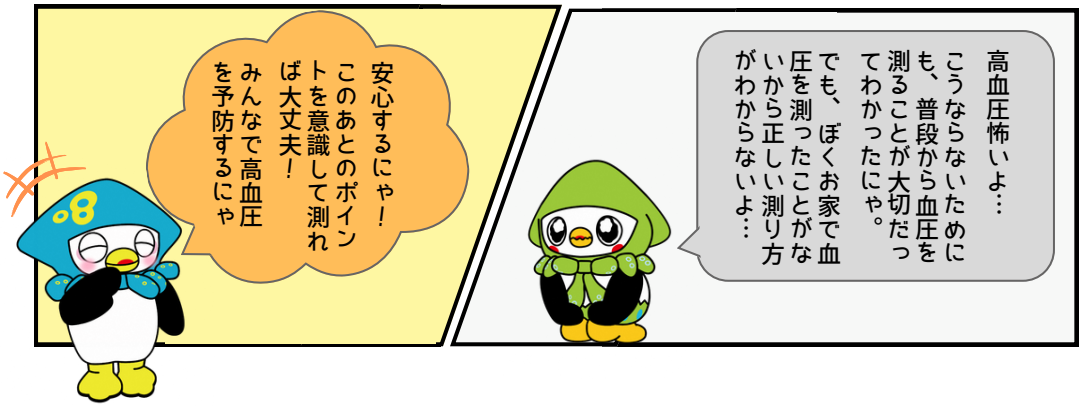
地区：＿＿＿＿＿＿＿＿

名前：＿＿＿＿＿＿＿＿　男・女（　　歳）

確認欄

高血圧を放置すると…

1．動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まる。
2．腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になることがある。
3．将来、認知症を発症するリスクが高まる。
4．目の血管がダメージを受けると、視力の低下や視野欠損が生じることがある。



測定のタイミング

1日2回の測定が難しい場合は、朝の測定がおすすめ！

朝：起床後1時間以内
朝食前、服薬前
トイレを済ませてから

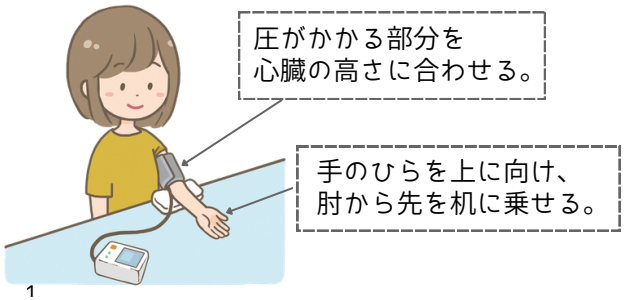
夜：就寝前

メモ欄を使用することでその日の過ごし方や体調と血圧との関係が見えてくるかも？！

＊　朝と夜、決まった時間に測定する。
＊　朝と夜にそれぞれ2回測定し、平均値を記録する。
＊　心配事やイライラがあるとき、運動や食事・入浴・喫煙・飲酒をした直後、カフェインを摂取した直後は避ける。

測定方法

□　落ち着いた静かな場所で
□　過ごしやすい室温で
□　安静にした状態で
（座って1～2分安静後）
※会話をしないで測定する。



月日	血圧（脈拍）		メモ（体重・食事・運動など）
	朝	夜	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	測定終了！ BOXティッシュGET ✧

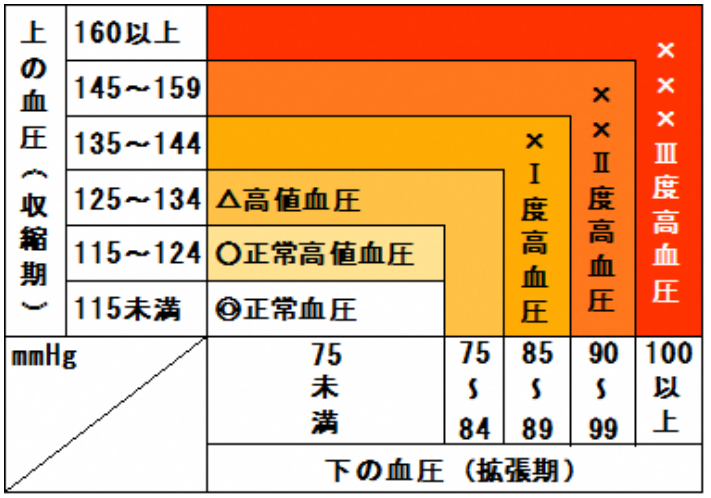
ちょこっと運動のススメ

- □ 歩くときは大股で早歩き！
- □ 朝のストレッチで血流アップ！



月日	血圧（脈拍）		メモ（体重・食事・運動など）
	朝	夜	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	

家庭血圧の分類



日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より

収縮期血圧と拡張期血圧で分類が異なる場合は、より色の濃い方があなたの血圧の分類になるにゃ



家庭血圧を５～７日間測定した平均値が **１３５／８５mmHg以上** の方は医療機関の受診をおすすめします。
なお、受診の際は、記録としてこの血圧手帳を医師にお見せください。

日々の血圧の変化に気づくためにも血圧手帳を活用し、継続して血圧を測定してみましょう！！



血圧手帳利用者の声

血圧を継続して測るコツ

- ♥ 時間を決めて測定する
- ♥ 見えるところに血圧計を置いておく
- ♥ 夫婦で声をかけあって測定する



記録してみての感想

- ♥ たまたま血圧手帳を手に入れて測定したら高くてびっくり！病院を受診して治療しています。（70代・男性）
- ♥ 測定することで、血圧が高いときがあることが分かって、生活を見直さないといけないと気づきました。それから健康づくり講座などに参加しています。（50代・女性）

月日	血圧（脈拍）		メモ（体重・食事・運動など）
	朝	夜	
記入例 7／7	138／86（68）	138／84（69）	体重60.4kg　プールで1時間泳いだ。
スタート！			測定開始！
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	

月日	血圧（脈拍）		メモ（体重・食事・運動など）
	朝	夜	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	
／	／　（　）	／　（　）	