

# 『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。

※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。

毎日でもなくてもOK!

## 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!

- ① 令和8年8月
  - ② 令和8年11月
  - ③ 令和9年2月
- 各回お一人様1箱まで!

\*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4月発行】

家族やお友達、職場のみんなと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



120/80mmHg

実は、八戸市は脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患で亡くなる方が全国より多いんだ...

また、脳血管疾患や心疾患で亡くなる方の約4割は血圧が120/80mmHgを超えていたことが原因とされているんだにや!\*

※日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より

簡単に「こにや!」

し、知らなかった...じゃあ、ぼくはどうしたらいいにや...?

循環器疾患で亡くなる方を減らすためにも、普段から自分の血圧を知ることが大切なんだよ! そのために、ぜひこの血圧手帳を活用してほしいのにや!

気軽に測って長生きするべし!  
八戸市版  
血圧手帳

地区: \_\_\_\_\_

名前: \_\_\_\_\_

男・女 ( \_\_\_\_\_ 歳)

確認欄

--



## ちょこっと減塩のススメ

- レモンやお酢などの酸味をプラス!
- 醤油やソース等の卓上調味料はかけるよりつける!



## 家庭血圧の分類

収縮期血圧	160以上	Ⅲ度高血圧				
	145～159	Ⅱ度高血圧				
	135～144	Ⅰ度高血圧				
	125～134	高値血圧				
	115～124	正常高値血圧				
	115未満	正常血圧				
		75未満	75～84	85～89	90～99	100以上
		拡張期血圧				

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や



家庭血圧を5～7日間測定した平均値が **135 / 85 mmHg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。

## 記入例

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?!

日付	血圧（脈拍）		メモ（体重・食事・運動など）
	朝	夜	
6 / 1	140 / 90 (70)	138 / 86 (68)	体重60.1kg 健診受診
6 / 2	138 / 86 (68)	138 / 84 (69)	体重60.4kg 飲み会。飲み過ぎた
6 / 3	134 / 80 (65)	130 / 78 (62)	昨日飲み過ぎたのでいつもより10分多く歩いた

⋮

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!!



