減塩モニタ

使ってみませんか？？

『減塩モニタ』
ってなに？

朝一番の尿で、あなたがとった
おおよその塩分量が分かる機械です！

借り方

健康課へ電話で
予約をする

→

健康課にて、
機械の使い方と
記録の仕方を説明

→

１週間
使ってみる

→

その後、健康課にて
機械返却と、減塩の
アドバイスを行う

嘉麻市民の
塩分摂取量の
平均は？※

女性 8.4ｇ

男性 9.5ｇ

高血圧の方の目標　１日 6ｇ未満

※平成 29 年度　嘉麻市減塩教室・減塩モニタ貸出事業集計結果より

購入すると、27,000 円！！

嘉麻市では、１週間 **無料** で貸し出しを行っています！

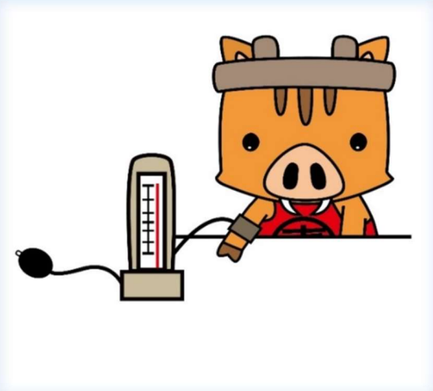
※貸し出しは嘉麻市民に限ります。

お電話
お待ちしてます！

問い合わせ：嘉麻市役所　健康課　☎42-7430

血圧手帳

年　月　日 ～　年　月　日



嘉麻市役所　健康課

ご家庭での血圧の測り方

測るタイミング

～朝～
- 起床後１時間以内に測る
- 排尿を済ませたあと
- 朝食や服薬の前に

～夜～
- 寝る直前に測る
- 飲酒や入浴の直後は避ける

朝と夜の１日２回測定する。
１回につき２～３度ずつ測定し、
全ての測定値と、できれば平均値も記録する。

～血圧の目標値～

	病院などでの血圧	ご自宅での血圧
74歳以下の成人	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
糖尿病の方		
冠動脈疾患の方		
脳血管疾患の方		
慢性腎臓病の方（たんぱく尿陽性）		
抗血栓薬内服中の方		
75歳以上の高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
脳血管疾患の方＊		
慢性腎臓病の方（たんぱく尿陰性）		

＊両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

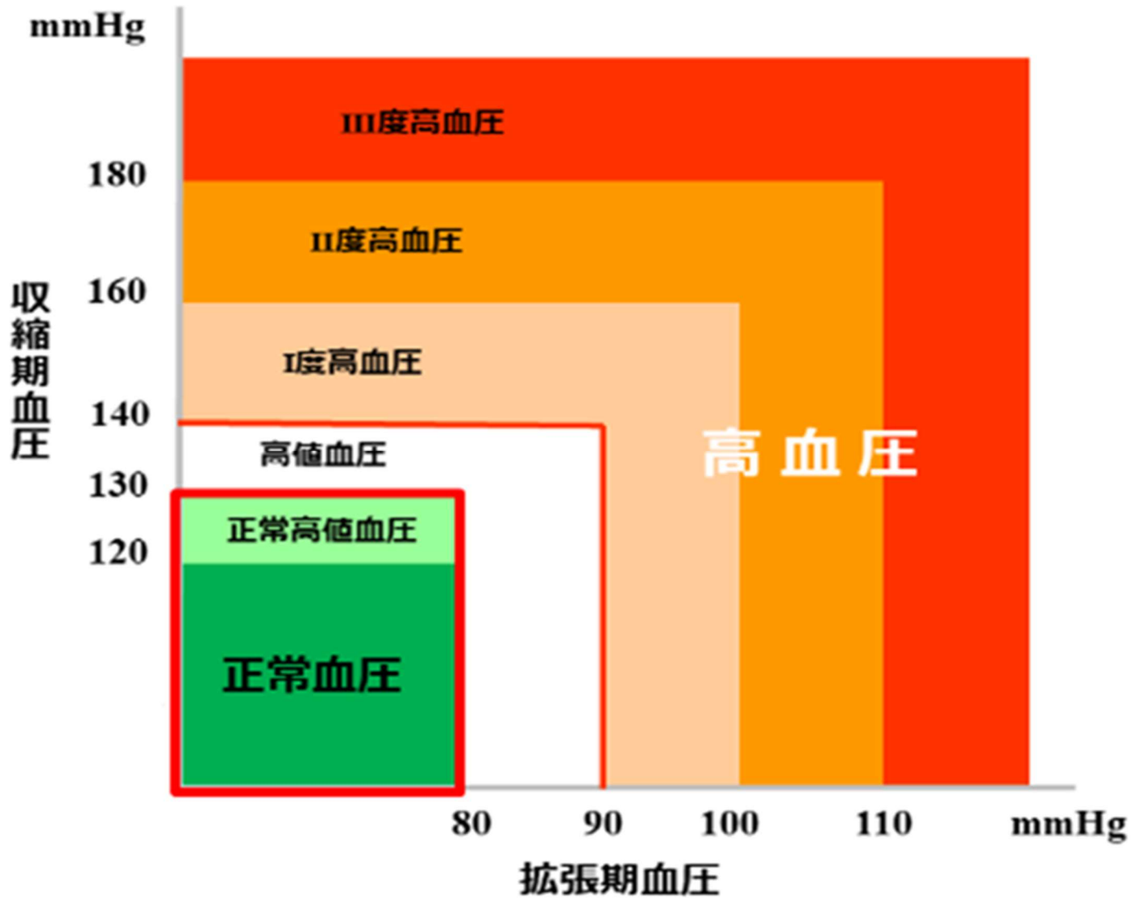
朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		
	：		/		：		/		

月 血圧記録表

測定日	朝☀				夜🌙				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値(mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値(mmHg)	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

～成人における血圧の分類～



月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

月 血圧記録表

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		