

ノートで毎日モニタリング 理想の血圧を目指して

ID 177156



市の健康寿命は府内トップクラスですが、血圧が高い人の割合や心疾患による死亡率が高いという健康課題があります。
血圧をコントロールするため、血圧を測る習慣を身に付け、見守ることから始めましょう。
問合せ 健康づくり推進課／Tel674-8800



プロジェクトチーム提案 はにたん血圧みまもりノート

市と大阪医科薬科大学、市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会は令和6年に「健康医療先進都市」推進に向けた連携協定を締結、プロジェクトチームを立ち上げて、市民の健康課題の解消に向けて取り組んでいます。

このほど、心不全・高血圧対策プロジェクトチームの提案により、市オリジナルの「はにたん血圧みまもりノート」を完成させました。血圧が高めの人は、ぜひ日々の血圧管理や受診の際に役立ててください。

対象 血圧管理が必要な人（血圧が高めの人）
配布 8月上旬から順次
場所
・市内の病院・診療所・歯科診療所・薬局など約600カ所
・健康づくり推進課

3つのメリット

- ①1日2回、1年間分記録できる
- ②血圧測定が習慣になる
- ③医師・歯科医師・薬剤師らが把握・連携してサポート



頭文字をつなぐと「みまもり」に

使い方

日付	朝		夜		体重 kg	メモ
	血圧値(mmHg)	脈拍/分	血圧値(mmHg)	脈拍/分		
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	1日2回朝晩、できれば同じ時刻・条件で測った値を記入		体重も一緒に記録。体重の増減は健康のパロメーター		服薬や食事、体調を記録。医療関係者のサポートの参考に	

アンケートを実施 抽選でプレゼント

ノートの巻末に、利用者アンケートのQRコードを掲載しています。

回答者の中から抽選で50人に「健康医療先進都市たかつきオリジナルグッズ」をプレゼントします。

申込 9/1(火)～12/31(木)に HP で

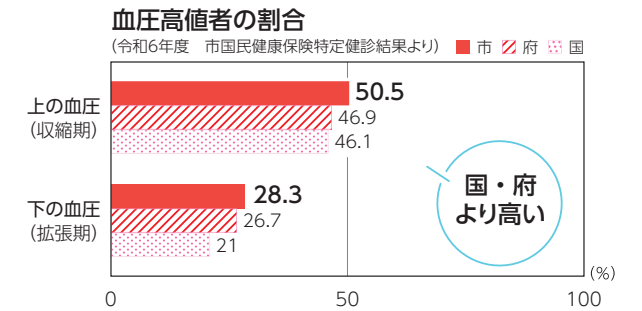
毎日の血圧管理がカギ 健康リスクを低減



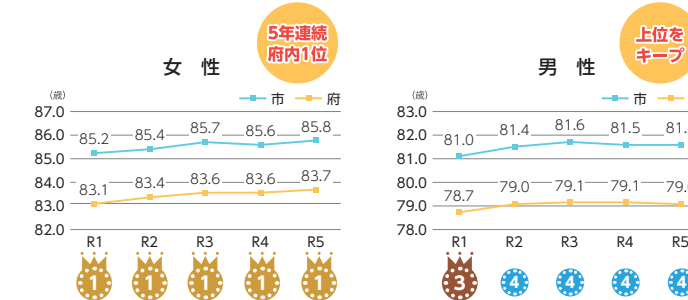
健康づくり推進課
保健師 谷川ルツ子さん

高槻市民は、健康意識の高い人が多く、健康寿命も長いです。ただ、国・府と比べ血圧が高い人の割合が高く（右表）、心疾患による死亡率も高い状況です。

上の血圧（収縮期）を10mmHg下げると脳卒中や心臓病が約2割減少するといわれています。



健康寿命の推移（過去5年平均）



高血圧から起こる病気

高血圧（表1）は血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧が進んで動脈硬化になると、さまざまな病気（下記）のリスクが高まります。血圧を目標値（表2）に近づけることが大切です。

【心臓】狭心症・心筋梗塞・心不全など

【脳】脳梗塞・脳血管障がいなど

高血圧診断基準 表1		血圧目標値 表2	
診察室で測る血圧	家庭で測る血圧	診察室で測る血圧	家庭で測る血圧
上の血圧 ▶ 140 mmHg以上	135 mmHg以上	上の血圧 ▶ 130 mmHg未満	125 mmHg未満
下の血圧 ▶ 90 mmHg以上	85 mmHg以上	下の血圧 ▶ 80 mmHg未満	75 mmHg未満

表1・2：日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン2025

血圧測定スポットも活用を

市では、自宅だけでなく、外出先でも血圧測定ができる環境を整備しています。

保健センターやすこやかテラスに加えて、5月から市役所本館、8月下旬から富田支所、城内・今城・磐手公民館に血圧計を設置。ぜひご利用ください。



市役所本館

保健センター

心不全シールがつなぐ 服薬・生活指導

同プロジェクトでは「心不全シール」の活用も提案。心不全で治療中の人を、地域の医療機関や薬局が連携して支援するため配布します。

対象 心不全で治療中の人
配布 8月上旬から順次

場所
・大阪医科薬科大学病院 ・第一東和会病院 ・高槻病院
・北摂総合病院 ・みどりヶ丘病院 ・高槻赤十字病院



お薬手帳にシールを貼ると、服薬・生活指導のサポートが受けられます

