

# 健康ハートの日2026

## 薬局・ドラッグストア・病院企画

ハートはともだち～大切にしよう、自分のハート～

### 「血压測ろうぜ！」実施概要



JAPAN HEART DAY

薬局・ドラッグストア・病院参加型「血压啓発」キャンペーン

### 血压測ろうぜ!

8月10日は健康ハートの日

ハートは友達～大切にしよう、自分のハート～



協力：(一社)日本循環器看護学会 (一社)日本循環器病予防学会

# 企画概要



- 名称:健康ハートの日 2026 薬局・ドラッグストア・病院企画「血圧測ろうぜ!」
- 実施期間:2026年7月1日(水)~8月31日(月)
- 対象:全国の保険薬局・ドラッグストア・病院薬剤部門
- 主催:日本循環器協会、日本心臓財団、日本循環器学会、日本 AED 財団
- パートナー:日本薬剤師会、日本保険薬局協会、日本チェーンドラッグストア協会、日本病院薬剤師会
- 協力:日本高血圧学会、日本高血圧協会

# 参加方法



- 「血圧測ろうぜ！」ホームページから参加申請（6/1～）
- 専用ホームページ (<https://www.hakarouze.com>) から登録してください。  
**※昨年ご登録いただいた施設の皆様は、再度のご登録は不要です。**
- 申請完了後、啓発ポスターや各種リーフレットの PDF データをダウンロードできます。
- 啓発方法・Q&A・アンケート提出など、すべて専用ホームページに集約されています。



# ①啓発ポスター(三杉くん)の掲示(7/1~8/31)



■ ホームページに掲載されているポスターをダウンロードいただき、施設でのポスター掲示を行ってください。

■ ポスター掲示期間:2026年7月1日~8月31日

※屋外から視認可能なポスターは2026年7月12日~8月10日を目安

・屋外から視認可能なポスターは、法令上「屋外広告物」に該当する場合があります。

ただし、以下の条件を守っていただければ、多くの自治体では

「許可不要(規制対象外)」とされています:

- 面積:1平方メートル(A0サイズ程度)以下

- 期間:30日以内

・各自治体の条例によって判断が異なる場合がありますので、念のため該当地域の自治体サイト等でもご確認ください。



屋外からの来店者や通行者の  
目に留まりやすい  
場所への掲示をご検討ください。  
(店頭の窓ガラスの内側など)

## ②薬局・ドラッグストア・病院での啓発活動（7/1～8/31）



- 専用ホームページに掲載されている、血压リーフレットをダウンロードいただき、来局者に血压リーフレットを用いて、血压管理の重要性をお伝えください。
- メインリーフレット裏面にある市民向けアンケート（QRコード）に誘導いただくことで、血压計などが当たる抽選にご応募できます。
- 活用例など詳細につきましては、次頁よりご確認ください。  
「メインリーフレット」＋「血压チェックシート」＋「血压を適切に保つための10のヒント」

# メインリーフレット; 表裏印刷 # 血圧測ろうぜ! ~ 見えない危機 (クライシス) から、命を守れ ~



## 【表面】

## 【裏面】

[劇場版 TOKYO MER CAPITAL CRISIS] x [けろろぜ!]

### # 血圧測ろうぜ!

~ 見えない危機 (クライシス) から、命を守れ ~

健康な毎日を長く楽しむための第一歩 あなたの「今の血圧」の現在地を知ろう

STEP 1 血圧測って・記録! 本日の血圧 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

STEP 2 評価判定! あなたは何色?

血圧計がないときは  
マイナポータルで  
血圧チェック!  
マイナポータル > (検索履歴) > (検索履歴)

まずは測ってみよう!

140 以上 **今週中に医療機関へご相談を!** **表面**  
あなたのカラダを守るために一度、医師・薬剤師へご相談ください。 **RED** へ

130 - 139 **生活習慣の見直しサイン! まずは汁を半分残して減塩を** **表面**  
高血圧の一手前のサイン。今から生活習慣を見直しましょう。 **YELLOW** へ

120 - 129 **理想の数値まであと一歩! 週 2 回 30 分歩く習慣を** **表面**  
『119 以下』を目指して、生活の工夫を取り入れてみませんか? **GREEN** へ

119 以下 **素晴らしい! この調子で継続し、定期的な血圧測定を** **表面**  
素晴らしい数値です。この健康な状態をキープしてください。 **BLUE** へ

※要介護の方は無理な降圧による転倒・ふらつきに注意が必要です。必ずかかりつけ医にご相談ください。  
応募者の中から抽選で血圧計をプレゼント! 応募アンケートは裏面でご記入いただけます。

**8月10日は健康ハートの日**  
ハートはともだち  
~ 大切にしよう、自分のハート ~

健康ハートの日の情報は  
こちらからご確認ください  
https://www.keho10.com/

**RED** **ゾーンだったあなたへ**  
決して放置できない危険なサインです  
表面の血圧値とお薬手帳を持って、でき  
るだけ早めに医師へご相談ください。

**17万人**  
日本人の脳心血管病の死因リスク第1位は「高血  
圧」です。年間約 17 万人が高血圧に関連して命を  
落としています。

**YELLOW** **ゾーンだったあなたへ**  
高血圧の一手前!  
今が、血管をいたわるベストタイミング  
スタッフに声をかけ対策ツールをもらいま  
しょう。まずは「130/80未満」が目標で  
す。

新しい目標:  
年齢に問わず、  
まずは「130/80未満」  
を目指しましょう

ここから先は脳卒中や心不全のリスクが高まります。  
「まだ大丈夫」思わず、今のうちから生活習慣を  
見直しましょう。

**GREEN** **ゾーンだったあなたへ**  
リスクは少しずつ増え始めている  
正常値に見えても油断は禁物!  
あなたの「本当の血圧」を知るために、  
朝の「おうち血圧」測定を始めましょう。

脳卒中のリスク  
ここからリスクは著実に増加!

血圧は「120」を超えると脳卒中のリスクが著実に増  
え始めます。医療機関では正常でも家では高い「仮  
面高血圧」の可能性もあります。

**BLUE** **ゾーンだったあなたへ**  
素晴らしい数値です!  
次はあなたが大切な人を救う番です  
年1回の健診と「おうち血圧測定」、家族  
や友人に「最近、血圧測った?」と声をか  
けましょう。

約 **1,400**  
万人  
自分が高いこと  
に気づけていない

日本には高血圧に気づいていない人が約1,400万  
人もいます。健康なあなたから周りの方へかけをす  
る「アンバサダー」をお願いします。

さあ、キャンペーンに応募して今日から血圧を測る習慣を付けよう!

QRコードからアンケートにご回答いただいた方に抽選で、  
**血圧計をプレゼント!**

血圧計GETして、  
おうちで簡単に  
安心チェック!

毎日の血圧測定で、脳卒中や心不全などの生活習慣病リスク管理をサポートします。

「血圧測ろうぜ!」とは?  
数ある「健康ハートの日」企画の一環で、  
主に血圧に特化した薬局や薬局を舞台に、  
展開される市民参加型のキャンペーンです。  
今年から市民参加型だけでなく、年齢や性別が  
異なる層の重要性を呼びかけています。

血圧朝活キャンペーンとは?  
日本高血圧学会が2025年4月に発表した、  
朝の家庭血圧130/80mmHg未満を目指す  
朝活運動です。脳梗塞や心臓病の危険性が  
高い朝の血圧を長く測定・管理し、  
予防及改善を促す運動です。

劇場版「TOKYO MER」との  
コラボについて  
2026年9月21日に連続して血圧検出コンパ  
を行っています。本件のアニメ作中である  
GOIGOTO TOKYO MERのキャラクターも登場  
資料に登場人物も是非お目当てをご覧ください。

©2026 劇場版「TOKYO MER」制作委員会

表面: 該当する血圧値のゾーンにペン  
でチェックを入れたり、シールを貼るなど  
して、ご自身の血圧がどの位置(色)に  
あるかを確認していただきます。  
「このあたりですね!」とお伝えするのも  
効果的です。

裏面: 判定した色に対応する裏面の  
ブロックを中心に見ていただき、今日  
からできる行動の目安をお伝えします。  
(もちろん、ご家族のための参考などと  
して、他の色の情報を伝えていただい  
ても構いません)

**血圧計プレゼントの市民向けアンケート  
(QRコード)もコチラに記載しています。**

※実際のリーフレットにはTOKYO MERの車両画像や  
アニメキャラクターが掲載される予定です! 乞うご期待♪

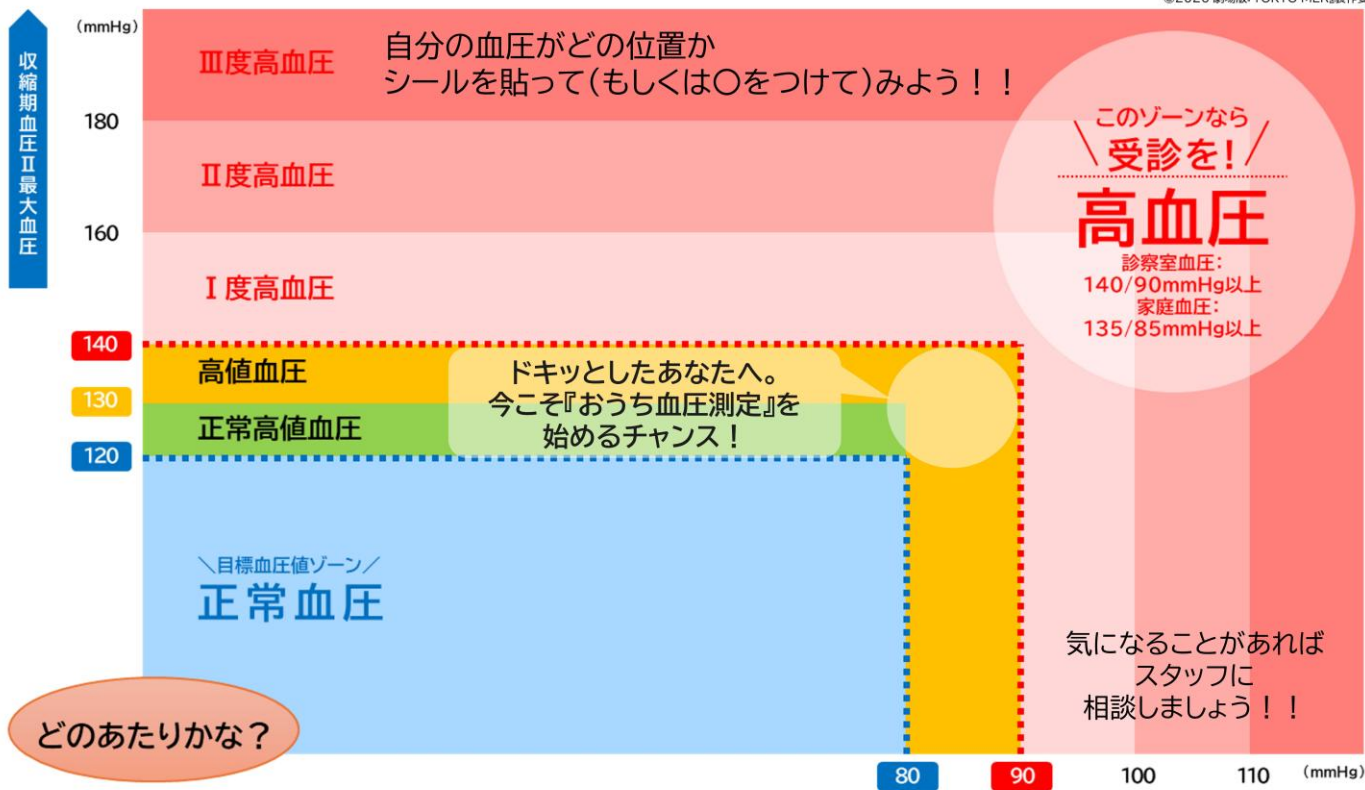
# 【補助資材】「血压チェックシート」

## ※血压計設置の薬局・ドラッグストア・病院での活用



### 血压チェックシート

「8月10日は健康ハートの日」薬局・ドラッグストア・病院企画2026



メインリーフレット  
表面のグラフ拡大版  
⇒ 血压計の付近に設置してシールを貼ったり、印をつけるなどリスクゾーンを視覚化

「ドキッとしたあなたへ。今こそ『おうち血圧測定』を始めるチャンス!」

# 【補助資料】「血圧を適切に保つための10のヒント」

## 日本高血圧学会編集



### 血圧を適切に保つための10のヒント ©日本高血圧学会2025

#### 1 食塩(ナトリウム)の摂取を減らしましょう

食塩は1日6g未満が目標です。食塩を多く含む漬物や加工食品を控えて低塩調味料・食品に替えましょう。味付にお酢、香辛料やハーブなどを使いましょう。食品を選ぶ際、栄養成分表示で食塩相当量を確認しましょう。種類のスープを全部は飲まないようにしましょう。



#### 2 カリウムを積極的に摂りましょう

カリウムの豊富な、野菜(350g/日)、果物(200g/日)、低脂肪の牛乳・乳製品を摂りましょう。減塩と共に積極的にカリウムを摂って「尿ナトリウム比」\*を下げましょう。



注意：医療者にカリウム制限を指示されている方は除きます。

\*「尿ナトリウム比」とは食塩の主成分であるナトリウムと、カリウムの比を示しています。ナトリウム比が高いことは食塩の摂りすぎに加えてカリウムの摂取不足が推測され、高血圧や心臓病、脳卒中などを起こしやすいとされています。

#### 3 太りすぎに注意しましょう

BMI 25kg/m<sup>2</sup>以上の方は25kg/m<sup>2</sup>未満を目指しましょう。



#### 4 運動する習慣を身に付けましょう

ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上、低強度の筋力トレーニングのようなレジスタンス運動(スクワットやプランクなど)は毎日20分、両方合わせて行う場合は週2~3回程度。合計で週200分程度が理想です。



#### 5 アルコールの飲み過ぎに気を付けましょう

エタノールで男性20~30mL/日以下(おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯に相当)、女性は10~20mL/日以下が目標です。



#### 6 禁煙をしましょう

加熱式たばこなどの新型たばこも含めて喫煙をやめましょう。禁煙する際は食事内容や量に気を付け、運動をするなどして体重増加に注意しましょう。



#### 7 寒すぎに注意

冬季室温は18℃以上をキープしましょう。寒い部屋では血圧が高くなる傾向があり、特に高齢者や高血圧の人は注意が必要です。



#### 8 良質な睡眠をとりましょう

6~8時間の質の良い睡眠をとることは高血圧の予防や改善に役立ちます。



#### 9 便秘を避けましょう

いきむことで血圧は上がります。便秘は心臓病や脳卒中とも関連します。毎日の排便を心掛けましょう。



#### 10 リラックスを心がけましょう

ストレスは血圧を上昇させる要因です。できるだけストレスを避け、リラックスできる時間を持ちましょう。リラックスする方法は、静かな環境や運動、社交的活動や家族団らんなど様々ありますので、個々に合ったものを見つけましょう。



編集 特定非営利活動法人 日本高血圧学会  
2025年10月20日発行

日本高血圧学会がまとめた基本の補助ツール。

食塩6g未満や有酸素運動などを指導する際にお渡しください。

基本の10のヒントに加えて、地域の特産品(塩分)への注意喚起や、近所のウォーキングマップなど、施設独自のアイデアを添えてみましょう。

# 薬局・ドラッグストア活用例

## 【STEP1】声かけ・情報提供のきっかけ



～受付時や調剤待ち時間など～



「8月10日は健康ハートの日です。  
血圧、気になりませんか？ よろしければこちらの  
【メインリーフレット（表面：血圧チェックシート）】  
をご覧ください。」

～服薬指導時など～

「血圧について少しお伺いしてもよろしいですか？ こちらの  
【メインリーフレット（表面：血圧チェックシート）】  
を使って、ご自身の血圧について一緒に考えてみませんか？」



# 薬局・ドラッグストア活用例

## 【STEP2】① 血圧測定コーナー 測定後の活用



～店舗に血圧計がある場合 血圧測定後に～

「測定お疲れ様でした。結果はこちら  
【メインリーフレット(表面)】でどのあたりか確認できますね。」

⇒シートにマッピングし、現在の位置を視覚的に示す

- RED: 受診勧奨ライン。140/90以上で、医療機関未受診者にはできるだけ早めの受診を推奨。
- YELLOW: 高血圧の一步手前。生活改善のチャンス。
- GREEN: 隠れたリスク対策。おうち血圧測定の推奨。
- BLUE: 健康な人には、1,400万人の高血圧未認知者を救う「アンバサダー」を依頼。



# 薬局・ドラッグストア活用例





## 【STEP2】②マイナポータル 過去の健診データの活用



### ～店舗に血圧計がない場合～

「もしマイナ保険証をお持ちでしたら、過去の健診での  
血圧データを確認できることがあります。  
ご自身の血圧の傾向を知る手がかりになるかもしれません。  
健診データあり⇒【メインリーフレット(表面)】へ誘導  
※「マイナポータル」から過去のデータの確認も可能です  
⇒【メインリーフレット(表面)】にURL掲載

⇒シートにマッピングし、現在の位置を視覚的に示す

-  RED: 受診勧奨ライン。140/90以上で、  
医療機関未受診者にはできるだけ早めの受診を推奨。
-  YELLOW: 高血圧の一步手前。生活改善のチャンス。
-  GREEN: 隠れたリスク対策。おうち血圧測定のパラダイム。
-  BLUE: 健康な人には、1,400万人の高血圧未認知者を救う  
「アンバサダー」を依頼。



# 薬局・ドラッグストア活用例

## 【STEP3】①降圧薬を服用していない方



～  RED: 140/90mmHg以上(測定結果or過去のデータ)の場合～

「高血圧の可能性があります。  
【メインリーフレット(裏面)】にあるように、  
放置すると脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。  
早めに医療機関を受診しましょう。」と強く受診勧奨。

～  YELLOW: 130mmHg台(測定結果or過去のデータ)の場合～

「この値は注意が必要です。高血圧の入口かもしれません。  
【血圧を適切に保つための10のヒント】を参考に、生活習慣の見直しを考えてみましょう。  
減塩、禁煙といった生活習慣の改善について詳しく見てみるのも良いでしょう。  
毎日測って記録し、医師に見せることをお勧めします。」



# 薬局・ドラッグストア活用例

## 【STEP3】②すでに降圧薬で治療中の方



【メインリーフレット（表面）】で現在の血圧値を確認

「お薬でコントロールされていますが、  
目標値は個人で異なりますので、医師の指示に従いましょう。  
お薬を飲んでいるからこそその数値ですので、  
自己判断で中断せず、毎日血圧を測り記録しましょう。」

⇒継続治療の重要性を説明。【血圧を適切に保つ10のヒント】に記載されている生活習慣の見直し（減塩、禁煙など）も参考に。



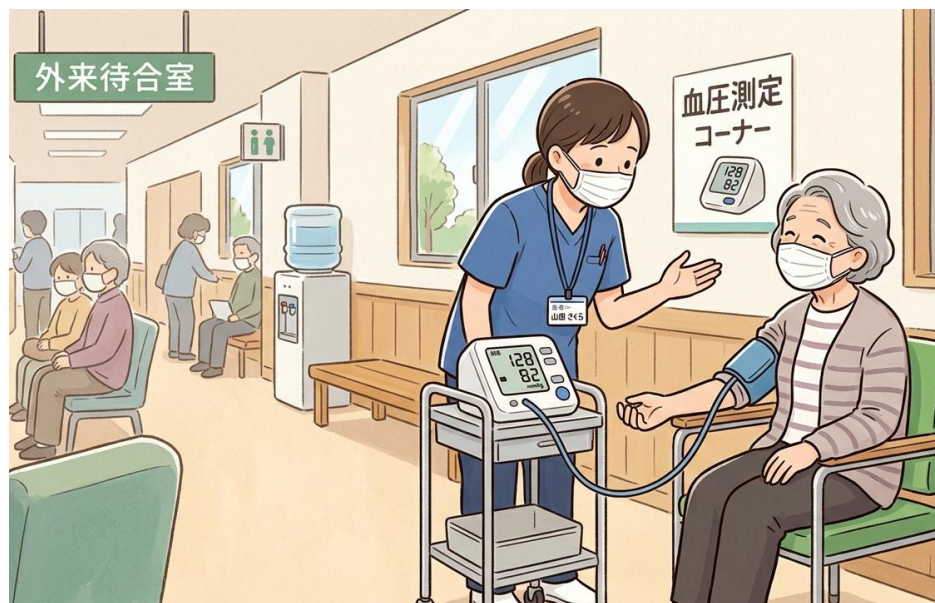
**降圧薬治療中の方への指導時の留意点：血圧値の基準と目標値について**  
※病態や年齢ごとの詳細な降圧目標値は、必ず『高血圧管理・治療ガイドライン2025』をご参照ください。

- ・測定環境により基準が違います ※メインリーフレットの血圧値は一般的な目安（診察室血圧）です。家庭血圧の基準は異なるため、測定環境に応じた判断が重要です。
- ・目標値は一律 130 mmHg未満ではありません 降圧目標値は年齢や合併症の有無により、医師が個別に設定します。自己判断での目標変更や治療中断につながらないよう、必ず主治医の治療方針を確認・尊重し、連携を念頭に置いた情報提供を心がけてください。

# 病院薬剤部門活用例 【外来での利用】



～病院にせっかくきたのだから、待ち時間に血圧測ろうぜ!～



「測定お疲れ様でした。  
結果はこちら【メインリーフレット(表面)】で  
確認してみましょう。」

疾患によっては血圧測定しない診療科もあり、そんな中でも  
高血圧未認知者が隠れている可能性があります。  
自分の身体を知るきっかけに待ち時間の有効活用となります。

BLUEの方には安心を届けられます。  
GREENの方にはより自分の身体に注意してもらうきっかけになります。  
YELLOWの方、医師への相談のきっかけになります。  
REDの方、病院にいるのですぐにスタッフへ相談してみませんか？

# 病院薬剤部門活用例 【退院時服薬指導での利用】



## ～退院後も血压測ろうぜ!～



入院中は管理された食事や服薬、血压測定などで血压が安定している方もいますが食生活や生活習慣が変わる退院してからの血压コントロールこそ本番!

服薬している患者さんの退院指導には薬剤師が関わる事がほとんどかと思えます。薬の説明に+α、リーフレットをご活用ください。

血压計をお持ちでない人には血压計の購入を促したり、普段行っている地域の薬局等でも血压測定できる可能性があることを伝え、退院後も継続した自己管理をしてもらうように促しましょう。

### ※指導時の留意点: 血压値の基準と目標値について

- ・メインリーフレットの血压値は一般的な目安(診察室血压)です。家庭血压の基準は異なります。測定環境に応じた基準で判断することが重要です。
- ・個々の「降圧目標値」は、年齢や合併症により医師が設定するものです。治療中の方への指導の際は、自己判断での目標変更や治療中断につながらないように、必ず処方医の方針を確認・尊重し、連携を念頭に置いた情報提供を心がけてください。

# 薬局・ドラッグストア・病院 共通活用例 【地域イベント、院内イベントでの利用】



## 【表面】

【劇場版 TOKYO MER CAPITAL CRISIS】 × 【はかうぜ！】  
**# 血圧測ろうぜ！**  
～見えない危機（クライシス）から、命を守れ～  
健康な毎日を長く楽しむための第一歩 あなたの「今の血圧」の現在地を知ろう

STEP 1 血圧測って・記録！ 本日の血圧 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
STEP 2 評価判定！ あなたは何色？

まずは測ってみよう！

日本高血圧学会の高血圧診断・治療ガイドライン委員会  
高血圧診療ガイドライン 2025年4月、8月5日改訂版より改定

140 以上	今週中に医療機関へご相談を！ あなたのカラダを守るために一度、医師・薬剤師へご相談ください。	裏面 RED
130 - 139	生活習慣の見直しサイン！まずは汁を半分残して減塩を 高血圧の一手前のサイン。今から生活習慣を見直しましょう。	裏面 YELLOW
120 - 129	理想の数値まであと一歩！週 2 回 30 分歩く習慣を 『119 以下』を目指して、生活の工夫を取り入れてみませんか？	裏面 GREEN
119 以下	素晴らしい！この調子で継続し、定期的な血圧測定を 素晴らしい数値です。この健康な状態をキープしてください。 ※要介護の方は無理な降圧による転倒・ふらつきに注意が必要です。必ずかかりつけにご相談ください。 応募者の中から抽選で血圧計をプレゼント！応募アンケートは裏面でご記入いただけます。	裏面 BLUE

8月10日は健康ハートの日  
ハートはとちだち  
～大切にしよう、自分のハート～

## 【裏面】

RED ゾーンだったあなたへ  
決して放置できない危険なサインです  
表面の血圧値とお薬手帳を持って、でき  
るだけ早めに医師へご相談ください。

17万人  
日本人の脳心血管病の死因リスク第1位は「高血  
圧」です。年間約 17 万人が高血圧に関連して命を  
落としています。

GREEN ゾーンだったあなたへ  
リスクは少しずつ増え始めている  
正常値に見えても油断は禁物！  
あなたの「本当の血圧」を知るために、  
朝の「おうち血圧」測定を始めましょう。

110台 120台 130台 140台 160台  
脳卒中のリスク  
ここからリスクは著実に増加！  
0.5倍 1倍 2倍 3倍 12倍

血圧は「120」を超えると脳卒中のリスクが著実に増  
え始めます。医療機関では正常でも家では高い「仮  
面高血圧」の可能性もあります。

YELLOW ゾーンだったあなたへ  
高血圧の一手前！  
今が、血管をいたわるベストタイミング  
スタッフに声をかけ対策ツールをもらいま  
しょう。まずは「130/80未満」が目標で  
す。

新しい目標：  
年齢に関わらず  
まずは「130/80未満」  
を目指しましょう

ここからは脳卒中や心不全のリスクが高まります。  
「まだ大丈夫」と思わずに、今のうちから生活習慣を  
見直しましょう。

BLUE ゾーンだったあなたへ  
素晴らしい数値です！  
次はあなたが大切な人を救う番です  
年1回の健診と「おうち血圧測定」、家族  
や友人に「最近、血圧測った？」と声をか  
けましょう。

約  
1,400  
万人  
自分が高いこと  
にすら気づいていない

日本には高血圧に気づいていない人が約1,400万  
人もいます。健康なあなたから周りの方へ声をかけ  
る「アンバサダー」をお願いします。

さあ、キャンペーンに応募して今日から血圧を測る習慣を付けよう！

QRコードからアンケートにご回答いただいた方に抽選で、  
**血圧計をプレゼント！**

血圧計GETして、  
おうちで健康  
安心チェック！

毎日の血圧測定で、脳卒中や心不全などの生活習慣病リスク管理をサポートします。

「血圧測ろうぜ！」とは？  
数ある「健康ハートの日」企画の一環で、  
主に血圧に特化した薬局や薬店を舞台に  
展開される市民参加型のキャンペーンです。  
今年から高血圧対策にも活動が広がりが、  
血圧管理の重要性を呼びかけています。

血圧朝活キャンペーンとは？  
日本高血圧学会が2025年4月に発表した、  
朝の家庭血圧130/80mmHg未満を目指す  
健活活動です。脳梗塞や心筋梗塞の危険性が  
高い朝の血圧を正しく測定・管理し、  
早期発見・改善を図ります。

劇場版「TOKYO MER」との  
コラボについて  
2026年8月21日公開に準じて血圧検測コラボ  
を行っています。本日のアニメ作中である  
GOGO! TOKYO MERのキャラクターも健活  
資料に登場し様々な場面でご覧ください。

©2026 劇場版「TOKYO MER」製作委員会

～イベントの資材としてご活用ください～

病院薬剤部門とのコラボは今年から！  
是非、様々な活用をお願いします。  
病院ならではの職種間や地域連携にご活用ください。

表面：ご自身の血圧がどの位置（色）にあるかを  
確認していただきます。

裏面：判定した色に対応する裏面のブロックを見て、  
今日からできる行動の目安をお伝えします。

※実際のリーフレットにはTOKYO MERの車両画像や  
アニメキャラクターが掲載される予定です！乞うご期待♪

# P-1グランプリ

血圧測ろうぜ!全国薬局・ドラッグストア・病院啓発選手権



お示した活用例は、あくまで1例であり、  
薬局・ドラッグストア・病院薬剤部門の皆様次第です!  
皆様のアイデアで、血圧啓発の方法は無限大!!

- 「血圧測ろうぜ!」にご参加いただく全国の薬局・ドラッグストア・病院薬剤部門の皆様を対象に、今年もP-1グランプリを開催いたします!
- 2026年3月26日から28日に横浜で開催される第91回日本循環器学会学術集会(JCS2027)において、ジョイントシンポジウム「血圧測ろうぜ!全国薬局・ドラッグストア・病院啓発選手権」を開催し、その貴重な実践例(4~5件)をご発表いただく予定です。
- 会場では、発表の中からグランプリを決定し、盛大に表彰いたします。地域住民の健康増進に貢献する皆様のユニークなアイデアと活動報告を、心よりお待ちしております。
- 応募方法・審査概要などの詳細は、後日専用ホームページに公開予定です。

# 《今年のP-1グランプリのポイント》 審査項目に『地域対策』を新設



## TOKYO MER映画『CAPITAL CRISIS』とコラボ 地域ごとの暮らしに合わせた“血压対策”を、全国へ。

地域別“血压クライシス”に出動。

— 街が違えば、守り方も違う。

暮らしのクセに合わせて、

測って・気づいて・防ぐ。—

その土地の「上がる理由」に合わせて、対策も最適化。

測る → 気づく → 防ぐ を、あなたの地域仕様で。

「血压測ろうぜ！」いま測ることが、未来を守る。



## 参考資料①

# 「早朝高血圧徹底制圧宣言」



日本高血圧学会

### 早朝高血圧徹底制圧宣言 2025

日本高血圧学会は2025年より「早朝高血圧徹底制圧宣言」を発表し、社会全体での早朝高血圧の予防と改善に向けた新たな取り組みを開始します。この取り組みは、大きく2つの内容で構成されます。ひとつは、学会員全員参加型の実装事業「早朝高血圧徹底制圧プロジェクト」として、血圧測定を通じて社会全体に早朝高血圧が危険であるとの意識を広める「血圧朝話」キャンペーンと、医療機関への啓発事業です。もうひとつは、早朝高血圧の抑制に関する系統的レビューやデータサイエンス研究の推進です。これらの取り組みを通じて、新たなエビデンスの構築を目指します。

高血圧は、循環器疾患や認知症、慢性腎臓病などの加齢疾患を促進する最大のリスク因子であることは広く認識されています。特に、朝の家庭血圧は循環器疾患の発症リスクと強い関連があり<sup>1)</sup>、早朝血圧の適切な管理が健康リスクの低減に重要であることが証明されています。しかし、高血圧のコントロールは未だに十分ではなく、わが国の高血圧人口4,300万人のうち、血圧が良好にコントロールされている者の割合はわずか27%に過ぎません<sup>2)</sup>。早朝高血圧のコントロール状況はさらに厳しいと考えられ、降圧治療中の高血圧患者の約70%が朝の家庭血圧が130/80mmHg以上である<sup>3)</sup>というデータもあります。この深刻な状況に対し、日本高血圧学会は学会員全員参加型の「早朝高血圧徹底制圧プロジェクト」を立ち上げ、適切な血圧管理の社会実装に注力します。

#### 本プロジェクトの主な取り組み

##### ・ 高血圧の認知度の向上に向けた社会と医療従事者への啓発活動

「血圧朝話」キャンペーンを通じて、高血圧に対する社会的認知を向上させ、医療従事者には早朝高血圧の重要性を伝えます。

##### ・ キオスク血圧測定（公共の場での血圧自己測定）の普及

全国に、職場、薬局、ドラッグストア、公共機関、ジムなどで、血圧を自己測定する「キオスク血圧測定」の普及を進め、最大血圧が130mmHgを超える血圧が測定された場合には家庭血圧測定を呼びかけ、早期に問題を認識して対策を講じます。

##### ・ 家庭血圧測定の習慣化

キオスク血圧測定で最大血圧が130mmHgを超える方や、高血圧で治療中の方が、朝の家庭血圧測定を習慣化し、循環器疾患の予防に繋げることを支援します。

##### ・ 血圧自己管理の習慣化

減塩を中心とした食事や運動、適正体重の維持、良質な睡眠、ストレス管理、気温など生活習慣と生活環境を改善する10か条を制定し、朝の血圧を指標に、その実行の習慣化を支援します。

## 2025/4/3に日本高血圧学会が発表 「測ろう!下げよう!!あなたのリスク!!!」

## Stop morning hypertension! “Know and Lower Your Risk”

をスローガンに、

## 早朝高血圧が危険であることの啓発事業 「早朝高血圧徹底制圧プロジェクト」を開始。

## 参考資料②

# 「キオスク血圧測定を奨励する声明」



日本高血圧学会



日本高血圧学会 声明

あらゆる場所での「キオスク血圧測定」を奨励する

### 要点 「キオスク血圧とは」

- ・キオスク血圧測定とは、スポーツジムや自治体施設の一角などの公共施設や職域に置かれている自動血圧計を用いて、医療従事者の手を借りずに血圧を自己測定する行為を指す。
- ・キオスク血圧計は、我が国では自動巻き付け式血圧計が相当し、健診・検診会場や病院の待合室、薬局、また家庭での測定に至るまで幅広く用いられている。
- ・キオスク血圧測定の最大の長は、多くの人々が血圧測定の機会を得ることにあり、高血圧のスクリーニングに適している。
- ・キオスク血圧測定は自己測定であるため、できる限り日本高血圧学会ガイドラインが推奨する家庭血圧の測定環境（座位安静1-2分後、排尿後）に近付け、測定場所と時刻を記録しておくことが望ましい。
- ・キオスク血圧測定は、機器や測定手技・条件などさまざまな課題があるものの、国民が自分自身の血圧を知るための優れた手段である。
- ・日本高血圧学会は、広く国民に血圧リスクを知っていただくため、あらゆる場所でのキオスク血圧計の設置とキオスク血圧測定を奨励し、収縮期血圧 130 mmHg 以上をリスクが高い血圧値の目安としている。

街角の小さな店などの場所・端末を意味する“kiosk”（以下キオスク、またキヨスクとも）は、血圧に関連して用いる場合、そのような場所で行われる測定（キオスク血圧測定）、またそのための血圧計（キオスク血圧計）を指す。

2025年、欧州高血圧学会（ESH）の血圧測定ワーキンググループは、国際高血圧学会（ISH）、世界高血圧連盟（WHL）の賛同を得て、ステートメント総説「Blood pressure measurement at kiosks in public spaces」（以下、本総説）を *Journal of Hypertension* 誌に発表した（*J Hypertens* 2025; in

1

・全国の薬局、ドラッグストアなどで、血圧を自己測定する「キオスク血圧測定」の普及を進め、最大血圧が130mmHgを超える血圧が測定された場合には家庭血圧測定を呼びかけ、早期に問題を認識して対策を講じること

・キオスク血圧測定で最大血圧が130mmHgを超える方や、高血圧で治療中の方が、朝の家庭血圧測定を習慣化し、循環器疾患の予防に繋げることを支援すること

などが推奨されている。

# 参考資料③

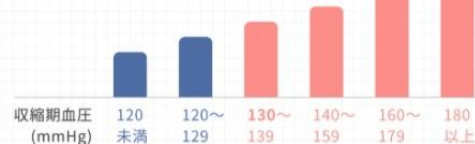
## 《メディカルノート ホームページ》 血圧朝活で高血圧対策



### 血圧朝活とは

疾患リスクが高い「朝」の血圧管理を強化する活動です

朝の家庭血圧が  
130mmHg以上で  
疾患リスクが増加！



「血圧朝活」とは、日本高血圧学会が提唱する、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高い「早朝」の血圧管理を徹底する活動です。これまでの研究から、多くの高血圧の方が朝の家庭血圧を130mmHg未満に保つことで、将来の脳梗塞や心筋梗塞、腎臓病などの予防につながる事が明らかになっています。毎朝の測定と生活習慣の改善で、健康な未来を守りましょう。

### 正しい測り方

かんたん3STEPで毎朝正しく計測

測定前の安静時間を含めても、所要時間は5分程度です。毎朝の習慣にして、自分の血圧を正しく把握しましょう。

STEP 1：準備

STEP 2

STEP 3

STEP 3



測定

カフは心臓の高さに合わせ、腕にしっかり巻いて測定します

### 自分の血圧値を知ろう

血管が教えてくれる大切なサイン

血圧は体からのSOS。自覚症状が少ないからこそ、数値の確認が重要です。血管の声を聴き、将来の健康を守る第一歩を踏み出しましょう。

#### 自宅で測定した家庭血圧の目安

医師から高血圧の診断とアドバイスを受ける夫婦のイラスト。

**高血圧** 135mmHg以上

治療が必要な可能性があります。将来の健康を守るためにも放置せず、測定記録を持参のうえ、できるだけ早く医療機関を受診してください。

生活習慣改善のために運動を取り入れる男女のイラスト。

**高めの血圧** 115~134mmHg

将来的に高血圧になるリスクが高い状態です。減塩や運動で生活習慣を改善しつつ、毎日の血圧測定を習慣にして継続しましょう。

健康的な生活を維持し、穏やかに会話を楽しむ高齢夫婦のイラスト。

**正常な血圧** 115mmHg未満

良い状態に保たれています。今の健康的な生活リズムを続けて、理想的な血圧を守り続けてください。「血圧朝活」を始めるのもいいですね。

# 血圧の正しい測定方法や 家庭血圧の目安など、血圧管理について 分かりやすく解説されています。

[血圧朝活で高血圧対策](#) | [正しい測定法と家庭血圧の目安](#) | [メディカルノート](#)