

日 薬 業 発 第 79 号
令 和 8 年 5 月 27 日

都 道 府 県 薬 剤 師 会 会 長 殿

日 本 薬 剤 師 会
会 長 岩 月 進
(会長印省略)

「健康ハートの日 2026」及び薬局における血圧測定啓発に関する周知協力をお願い

平素より本会会務に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

健康ハートの日は、毎年8月10日前後の日程で、心臓病予防の啓発を目的として実施されており、心血管疾患の予防と早期発見を促すことを目的とした活動が全国的に行われております。本年度は、7月1日～8月31日の期間でポスター掲示、血圧啓発活動が実施されます。

今般、同活動の薬局への周知について、健康ハートの日実行委員会、日本循環器協会より、別添のとおり依頼がありました。

本会は、薬局からの血圧測定の重要性を啓発することの意義に鑑み、同活動の周知に協力することとしましたので、ここにご案内申し上げます。

本活動への参加については、別添参加要項の参加方法をご参照の上、専用ホームページより登録する流れになります。

貴会におかれましては、当活動への協力につきご理解賜りますとともに、貴会会員へのご周知につきご高配のほどよろしくお願い申し上げます。

別添：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！」参加
ご協力をお願い(健康ハートの日 実行委員会 委員長、日本循環器協会 代表理事)

令和8年5月吉日

公益社団法人日本薬剤師会
会長 岩月 進 様

**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！」参加ご協力のお願い**

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より循環器病予防啓発活動に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

日本心臓財団では1985年より毎年8月10日を「ハートの日」と定め、心臓病予防の啓発イベント「健康ハートの日」を実施して参りました。近年は志を同じくする4団体（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）が共同し、市民の皆様に向けた啓発活動を全国で展開しております。

昨年度の健康ハートの日2025における薬局・ドラッグストア企画「血圧測ろうぜ！」では、全国1万4千軒を超える皆様にご参加いただき血圧管理の重要性を広く発信することができました。これもひとえに貴会をはじめとする関係各位の多大なるご尽力によるものと、深く感謝申し上げます。2026年度は、本企画を健康ハートの日2026 薬局・ドラッグストア・病院企画「血圧測ろうぜ！」と改め、従来の薬局・ドラッグストアに加え新たに病院の薬剤部門にも参加を呼びかけます。地域と医療機関が一体となった活動として、3万軒の参加を目標に掲げて展開して参ります。

2026年7月1日から8月31日までの期間を中心に、ポスターの掲示やリーフレットによる情報提供、血圧測定呼びかけを通じて、市民・患者の皆様への行動変容を促す活動を全国で展開したいと考えております。つきましては、貴会におかれましても本企画の趣旨にご賛同賜り、会員の皆様への周知ならびに参加の推進につきまして特段のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ご多用中の折、誠に恐縮ではございますが本企画へのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

謹白

健康ハートの日実行委員会
委員長 小室 一成
(一般社団法人日本循環器協会 代表理事)
(公印省略)

健康ハートの日 2026 薬局・ドラッグストア・病院企画 「血压測ろうぜ！」参加要項

■ 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「血压測ろうぜ！」
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

■ 企画の背景と目的

8月10日の「健康ハートの日」は、心臓や血管の健康を守ることの大切さを社会全体に呼びかける日です。日本では約4,300万人が高血圧とされ、そのうち約3,100万人が治療・管理が不十分な状態にあると言われています。昨年改訂された「高血圧管理・治療ガイドライン2025」でも、継続的な血圧測定と生活習慣改善、そして医療機関と地域の連携による管理の重要性がより一層強調されています。

薬局・ドラッグストアに加え、病院薬剤部門もまた、患者さんが「測る・気づく・続ける」を実践するための重要な支援拠点です。病院では外来診療・病棟業務など日常診療のさまざまな場面で、血圧管理の重要性を伝えることができます。加えて、診療録や検査値を踏まえて患者さんの状態を把握できることは、病院ならではの強みです。

「2025年改訂版心不全診療ガイドライン」では、心不全発症前のステージAを「心不全リスク」、ステージBを「前心不全」として位置づけ、さらなるステージへの進行抑制と早期治療の重要性が強調されました。そして、今年2月に発表された「心不全予防に関するステートメント」では、BNP/NT-proBNPの測定を心不全リスク(ステージA)では少なくとも年1回、前心不全(ステージB)では年2回行うことが推奨されています*。

*心不全または心不全の疑い以外の傷病名に対するBNPやNT-proBNPの測定は、保険診療上原則として認められていません。

薬剤師には、高血圧などの心不全リスク(ステージA)を有する患者ではBNP/NT-proBNP測定の必要性を意識し、前心不全(ステージB)においては測定状況や結果を確認しながら、医師をはじめとする多職種と連携して継続的な血圧管理や受診継続を支えることが期待されます。

そのため本企画では、日常診療の中で患者背景や検査歴を踏まえて心不全リスクに気づき、適切な受診支援・情報提供・多職種連携につなげることも、薬剤師の重要な役割として位置づけます。さらに、病院薬剤部門には院内での啓発に加えて、地域の薬局・ドラッグストアと連携し、本企画への参加を広げていく役割も期待されます。病院と地域が同じ視点で血圧管理を支えることは、受診中から退院後まで切れ目のない支援につながります。

今年の「血压測ろうぜ！」では、地域の薬局・ドラッグストアと病院が一体となって血圧管理の継続を支え、心血管疾患の予防と市民・患者さんの行動変容につながる啓発活動を全国で展開します。

■ 参加方法

1: 「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、啓発ポスターやチラシの PDF データをダウンロードできます。
- ・専用ホームページに啓発方法・Q&A・アンケート提出などすべて集約されています。



2: 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、薬局・ドラッグストアの店頭や、病院の外来待合室、病棟、薬剤部門窓口等でポスター掲示を行ってください。
- ・ポスター掲示期間は 2026 年 7 月 1 日～8 月 31 日です。

＜ポスター掲示にあたってのお願いとご注意＞

- ・可能な限り、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)
- ・ただし、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。
以下の条件を守っていただければ、多くの自治体で「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(掲示期間は 2026 年 7 月 12 日～8 月 10 日を目安としてください)
 - ※ 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、念のため地元の自治体サイト等でもご確認ください。

3: 市民向けの啓発活動

- ・専用ホームページから血圧リーフレットをダウンロードいただき、来局者・来院者に、血圧管理の重要性をお伝えください。
- ・病院薬剤部門においては、外来や病棟での服薬指導、入退院支援等の日常診療の中で、血圧管理の継続や家庭血圧測定的重要性をお伝えください。
- ・また、高血圧などの心不全リスク(ステージA)を有する患者ではBNP/NT-proBNP測定の必要性を意識し、前心不全(ステージB)では測定状況を確認するなど、診療録や検査値を踏まえた支援も実践例として想定しています*。
*心不全または心不全の疑い以外の傷病名に対するBNPやNT-proBNPの測定は、保険診療上、原則として認められていません。
このため、実施にあたっては各施設の運用のもと、診療上必要な患者への対応や多職種連携の中でご活用ください。
- ・血圧リーフレットに関しては数種類ご用意しております。
- ・活用例などの詳細につきましては、専用ホームページをご覧ください。
- ・市民向けアンケートにお答えいただくと血圧計などが当たる抽選にご応募できます。

4: 活動終了後の振り返りアンケート(～9/30)

- ・活動後、専用ホームページにアクセスいただき、アンケートにご回答ください。
- ・アンケート回答後、入力いただいたメールアドレス宛に、活動証明書発行用 URL をお送りします。
※活動証明書の発行期間は9月1日～9月30日になります。発行期間終了後は発行できませんのでご注意ください。

5: P-1グランプリへの応募(任意)

- ・本企画での血圧啓発活動の成果は、第91回日本循環器学会学術集会の期間中(2027年3月26日～28日)に開催される「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)」へご応募いただけます。
- ・全国の優れた取り組みを表彰する企画ですので、各施設ならではの工夫や実践を、ぜひご応募ください。
- ・応募方法等の詳細は、専用ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

ご質問やお問い合わせにつきましては、「血圧測ろうぜ！」ホームページをご確認ください。

<https://www.hakarouze.com>

スケジュール

- **参加申請期間:** 専用ホームページ公開後(2026年6月1日予定)～8月31日
 - **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日を目安とする
 - **血圧啓発活動期間:** 2026年7月1日～8月31日
 - **振り返りアンケート提出期限:** 2026年9月30日
 - **P-1グランプリ演題募集期間:** 2026年8月10日～9月10日
-

留意事項

● 参加申請について

薬局・ドラッグストアにつきましては、活動証明書発行が必要な場合は必ず店舗ごとに申請してください。

※本活動では、アンケート結果をもとに薬局・病院での血圧啓発活動に関する研究を行っています。
本趣旨にご賛同いただける場合は、活動証明書の要否に関わらず、ぜひ事前申し込みとアンケート回答へのご協力をお願いします。

グループ・会社単位で申請する場合は、参加登録フォーム内で参加店舗数などを入力してください。

● 啓発ポスターおよび血圧リーフレットについて

ホームページよりデータをダウンロードして印刷いただき、薬局・ドラッグストアの店頭や店内、病院の外来待合室、病棟、薬剤部門窓口等に掲示・配布してください。リーフレットは参加申請完了後にダウンロード可能となります。

以上

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 #血压測ろうぜ!~見えない危機(クライシス)から、命を守れ~



【表面】

【裏面】



表面:該当する血压値のゾーンにペン
でチェックを入れたり、シールを貼るなど
して、ご自身の血压がどの位置(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)

血压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♪

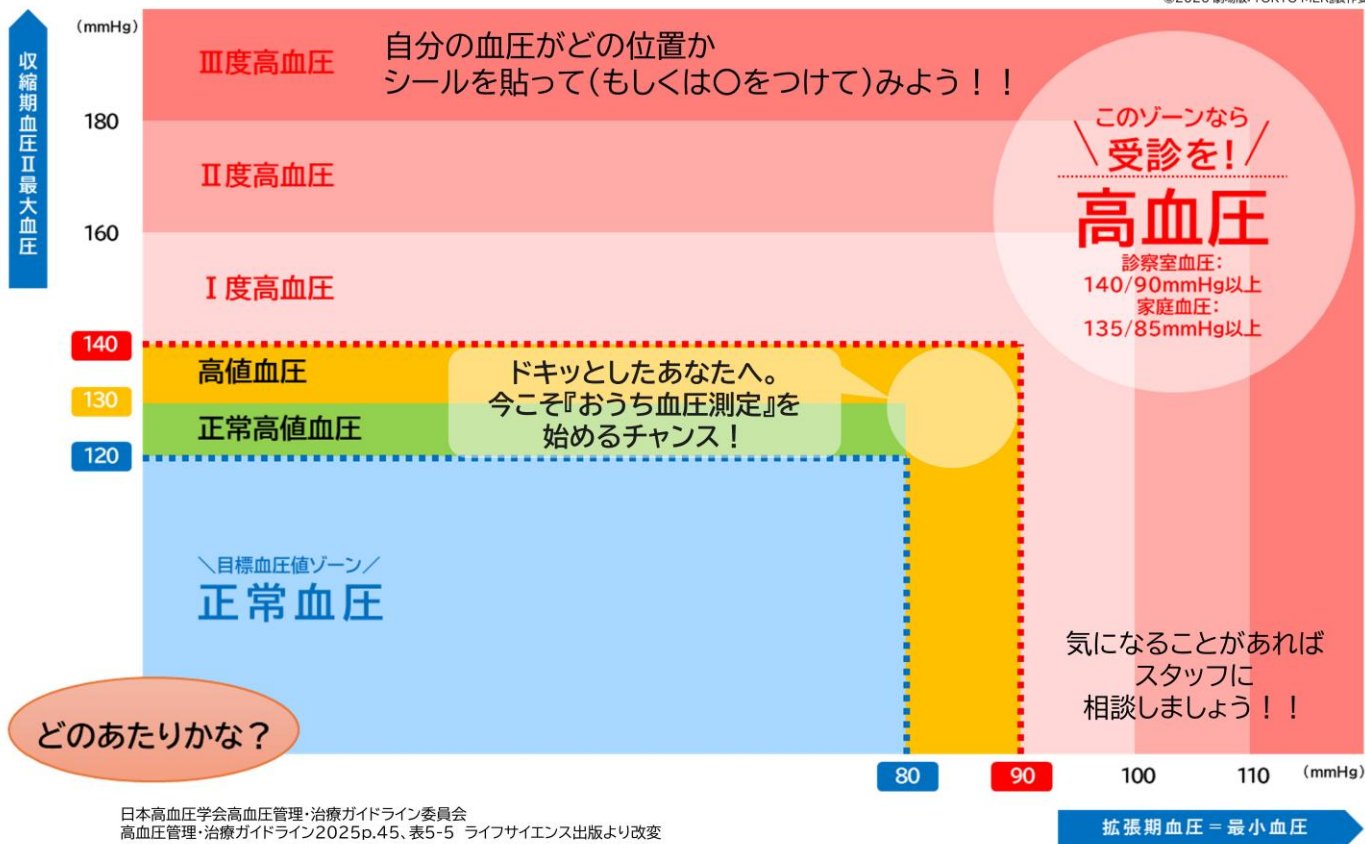
【補助資材】「血压チェックシート」

※血压計設置の薬局・ドラッグストア・病院での活用



「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

血压チェックシート



メインリーフレット
表面のグラフ拡大版
⇒ 血圧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!」

【補助資材】「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/m²以上の方は25kg/m²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てみましょう。



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、ご自身の血圧をチェックしてみてください。」

～服薬指導時など～

「血圧について少し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。おうち血圧測定の実践を推奨。
-  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

【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

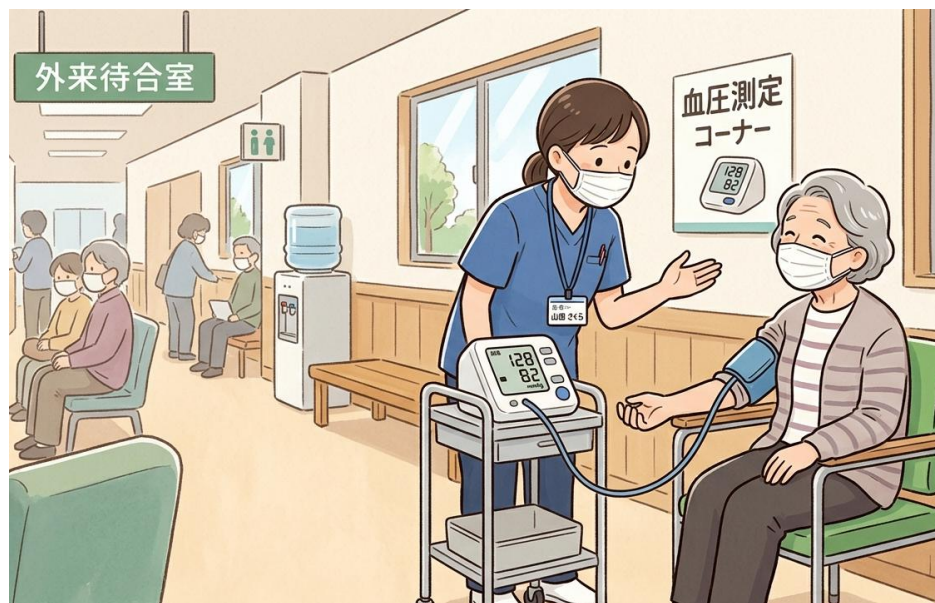
※病態や年齢ごとの詳細な降圧目標値は、必ず『高血圧管理・治療ガイドライン2025』をご参照ください。

- ・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。

JAPAN HEART DAY

【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
脳卒中の死者のうち、
高血圧に関連して亡くなる
人数です。

(※※※ 10万人あたり23.5人(脳卒中)※※※)

日本人の脳卒中の死者の死因リスク第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。

脳卒中のリスク

血圧は「120」を超える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「一歩手前」！
今が、血管をいたわるベストタイミング
ステップ1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：
医師に知らずして、
まずは「130/80未満」
を目指しましょう

医師相談
血圧測定
生活習慣改善
ストレス管理

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
万人が
心臓
に力づいていない

日本人は高血圧に気づいていない人が約1,400万人います。健康なあなたか周りの人へ声をかけず「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加え、

血圧計をプレゼント！

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の管理をサポートします。

「血圧測ろうぜ！」とは？

知る「健康ハートビート」企画の一環で、主に20代〜30代の若手世代を対象に、健康される世代参加型イベントです。今年から病院薬剤師の門にも参加できるよう、血圧管理の重要性を呼びかけています。

血圧測活キャンペーンとは？

日本高血圧学会が2025年1月に発表した、朝の血圧値130/80未満が健康目標とする「健診と朝の血圧測定」の重要性を、医師の血圧を正しく測定・管理し、早期発見・改善を促す運動です。

新劇場「TOKYO MER」とのコラボについて

2024年2月21日放送に連動して血圧管理コラムを行います。本作のアニメ化であるGOTO・TOKYO MERのキャラクターを、劇中に登場し登場人物を演じる役者たちと共に見たい。

©2024 新劇場「TOKYO MER」製作委員会

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-I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」



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¹⁾、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²⁾。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³⁾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 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特長は、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

・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

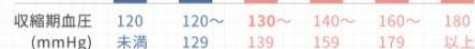
《メディカルノート ホームページ》 血圧朝活で高血圧対策



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こと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](#)