

実践記録シート

氏名：_____

1 行動目標について

設定したグループの共通行動目標と個人の行動目標を記入し、日々の取組を記録します。
 <グループ（事業所）の共通行動目標>

<個人の行動目標①>

<個人の行動目標②>

<個人の行動目標③>

2 実践記録シートの記入方法

グループの共通行動目標（**共通目標**）、個人の行動目標（**個人①～③**）の欄には、行動目標の実施状況を記入します。

歩数、血圧、体重の欄は各個人で測定した場合に数値を記入します。

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
日付・曜日				9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)	
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③	○	○	△					
				○	-	△		△	○	○	
								△	○	×	
								○	△	×	
歩数				5,543	8,250	7,285	11,305	8,134	9,587		
血圧	朝	128/70		123/68		117/58		121/71		124/62	
	夕	120/65		128/66		/		110/68		119/63	
体重				64.8			65.8	66.0			

行動目標の実施状況を記入

- ：できた
- △：少しできた
- ×：できなかった
- ：実施しない日

左側に収縮期血圧(上)、右側に拡張期血圧(下)を記入

◎家庭で血圧を測定する目的

普段の血圧の状態を正確に知ること

◎高血圧の診断基準（家庭で測定した血圧の場合）

収縮期 135mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上

→この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

◎高血圧の予防

重要な食生活（減塩）が特に重要です

血圧の測定方法は、次のページをチェック！



— 血圧測定で健康管理をはじめませんか？ —

家庭で血圧測定
をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。

1 正しい測定方法

測定のタイミング

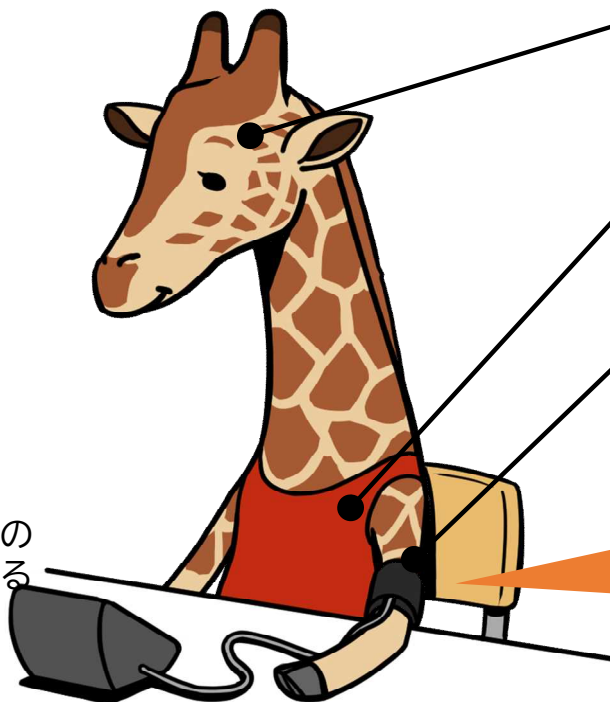
●1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後
1時間以内
- ・トイレに
行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の
直後は避ける



測定時のポイント

椅子に座って1～2分
経ってから測定する

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは心臓と同じ高さ
で測定する

上腕式が
オススメ

2 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115 未満	75 未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120 未満	80 未満

家庭血圧がこの値
を超える日が続く
場合には、医師に
相談しましょう

高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135 以上	85 以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140 以上	90 以上

3 記録をする 測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。

実践記録シート（1か月目）

					1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③								
歩数											
血圧	朝				/	/	/	/	/	/	/
	夜				/	/	/	/	/	/	/
体重											

					8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目			
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③											
歩数														
血圧		朝	/			/			/			/		
		夜	/			/			/			/		
体重														

					15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③								
歩数											
血圧		朝	/				/	/	/	/	/
		夜	/				/	/	/	/	/
体重											

					22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③								
歩数											
血圧		朝	/				/	/	/	/	/
		夜	/				/	/	/	/	/
体重											

					29日目				30日目				31日目			
日付・曜日					/ ()				/ ()				/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③													
	歩数															
	血圧		朝		/				/				/			
			夜		/				/				/			
	体重															

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血圧の値は大丈夫？
高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（2か月目）

					1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③								
歩数											
血圧	朝				/	/	/	/	/	/	/
	夜				/	/	/	/	/	/	/
体重											

					8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目			
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③											
歩数														
血圧		朝	/			/			/			/		
		夜	/			/			/			/		
体重														

					15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目		
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()		
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血圧	朝			/	/	/	/	/	/	/			
	夜			/	/	/	/	/	/	/			
体重													

					22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目		
日付・曜日					/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()		
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血圧	朝			/	/	/	/	/	/	/			
	夜			/	/	/	/	/	/	/			
体重													

				29日目				30日目				31日目			
日付・曜日				/ ()				/ ()				/ ()			
共通 目標	個人	個人	個人												
	①	②	③												
歩数															
血圧		朝		/				/				/			
		夜		/				/				/			
体重															

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血圧の値は大丈夫？
高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（3か月目）

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		29日目	30日目	31日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③	
歩数				
血圧	朝	/	/	/
	夜	/	/	/
体重				

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血圧の値は大丈夫？
高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。