

事務連絡
令和7年6月13日

地区及び職域薬剤師会 御中

公益社団法人東京都薬剤師会

写しのとおり、日本薬剤師会より通知がありましたので、貴会会員へのご周知をよろしく
お願いいたします。



日薬業発第79号
令和7年6月5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2025」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
圧測定、健康相談等の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2025実行委員会、日本心
臓財団、日本循環器協会及び日本循環器学会より、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、別添の参加要項をご参照の上、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2025薬局・ドラッグストア企画「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 代表、日本心臓財団 理事長、日本
循環器協会 代表理事、日本循環器学会 常務理事）

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 2025 薬局・ドラッグストア企画
「血压測ろうぜ！」参加ご協力をお願い

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

日本心臓財団は、1985年より毎年8月10日をハートの日と定め、心臓病予防啓発イベント「健康ハートの日」を同日前後の日程で行って参りました。2025年は健康ハートの日40周年となります。

近年は、意思を同じくする4団体（日本心臓財団、日本循環器学会、日本循環器協会および日本AED財団）が協同して、広く関連団体様、企業様にお声掛けを行い、日本の循環器予防の一大イベントとして健康ハートの日を中心に一般市民向けのさまざまな循環器病啓発活動を行っております。

昨年の「健康ハートの日2024」では、薬局企画「血压測ろうぜ！」に全国1万以上の薬局様にご参加いただきました。本イベントを盛大に開催することができましたのは、ひとえにご協力を賜りました各薬局様のお力によるものでございます。あらためて御礼申し上げます。

2025年度は、引き続き心臓病啓発アンバサダー三杉淳選手をメインキャラクターとして「血压測ろうぜ！」におきまして、薬局様に加えドラッグストア様にもご協力を賜り、本年は薬局様2万軒、ドラッグストア様1万軒、合計3万軒の参加を目標としております。

2025年の「血压測ろうぜ！」は、7月1日～8月31日の期間でポスター掲示、血压測定、リーフレットを用いた健康相談等の循環器病啓発活動を行いたく存じます。

ご多用の折、誠に恐れ入りますが健康ハートの日 2025 薬局・ドラッグストア企画「血压測ろうぜ！」への参加につきまして、ご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

末筆ながら、貴団体のますますのご発展を祈念いたしております。

謹白

令和7年5月吉日

「健康ハートの日」実行委員会
代表 矢崎 義雄
(日本心臓財団 理事長)
委員長 小室 一成
(日本循環器協会 代表理事)
副委員長 塚田 (哲翁) 弥生
(日本循環器学会 常務理事)
(公印省略)

健康ハートの日 2025 薬局・ドラッグストア企画

「血压測ろうぜ！」参加要項

■ 企画概要

名称：健康ハートの日 2025 薬局・ドラッグストア企画「血压測ろうぜ！」

実施期間：2025年7月1日（火）～8月31日（日）

主催：日本心臓財団、日本循環器学会、日本循環器協会、日本 AED 財団

対象：全国の保険薬局・ドラッグストア

■ 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4300万人が高血圧とされ、そのうち約3100万人が治療・管理が不十分な状態にあると言われています。

薬局・ドラッグストアは地域に密着した健康情報の発信拠点として、日々市民の健康を支えています。そこで、今年も「血压測ろうぜ！」キャンペーンとして、血压の大切さを伝え、測定や健康相談を通じて市民の意識向上を図る活動を全国で展開いたします。

■ 参加方法

1：「血压測ろうぜ！」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。 ⇒
- ・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。
- ・今年は専用ホームページを新たに開設し、啓発方法・Q&A・アンケート提出なども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、店舗でのポスター掲示を行ってください。
- ・ポスター掲示期間は2025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（掲示期間は2025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、念のため地域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。
- ・今年の血压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压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。
- ・アンケートに回答いただくと、活動証明書が自動発行されます（店舗名入り）。

問い合わせ先

ご質問やお問い合わせにつきましては、「血压測ろうぜ！」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（2025年6月1日予定）～8月31日
- ポスター掲示期間：2025年7月1日～8月31日
※屋外から視認可能なポスターは2025年7月12日～8月10日を目安とする
- 血压啓発活動期間：2025年7月1日～8月31日
- 振り返りアンケート提出期限：2025年9月30日

留意事項

- 参加申請について

活動証明書発行が必要な場合は必ず薬局ごとに申請してください。

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压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、薬局内に掲示・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2025 薬局・ドラッグストア企画

ハートはともだち～大切にしよう、自分のハート～

#血圧測ろうぜ！ 実施概要





健康ハートの日2025

#血压測ろうぜ！ (開催期間：7/1～8/31)

① #ポスター掲示

市民の皆様への幅広い心臓病啓発

② #血压チェック&健康相談

血压啓発&健康相談強化
特定健診情報を活用した血压&健康相談



協賛：オムロン ヘルスケア株式会社

ハートはともだち！
心臓病啓発アンバサダー
三杉 淳



©高橋陽一

※血压に関するアンケート調査実施→参加特典として血压計などプレゼント

ポスター掲示期間：7/1頃～8/31頃 (※屋外から視認可能なポスターは7月12日～8月10日を目安)

【参加方法】

- 1) 専用ホームページより参加申請
- 2) ポスター・チラシデータ(PDF)提供
- 3) 当該期間に①②を行う
- 4) 振り返りアンケート→活動証明書発行



←参加登録



8月10日は
健康ハートの日

健康ハートの日

<http://www.kenko810.com>



企画概要



- 名称：健康ハートの日 2025「血圧測ろうぜ！」(薬局・ドラッグストア企画)
- 実施期間：2025年7月1日(火)～8月31日(日)
- 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
- 対象：全国の保険薬局・ドラッグストア

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。
- 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。
- 今年は専用ホームページを新たに開設し、啓発方法・Q&A・アンケート提出などもすべて集約されています。





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、店舗でのポスター 掲示を行ってください。

■ ポスター掲示期間：2025年7月1日~8月31日

※屋外から視認可能なポスターは2025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。
(店頭窓ガラスの内側など)

②薬局・ドラッグストア店舗での啓発活動（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。
- 今年の血压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1種類+サブリーフレット4種類)

啓発リーフレット一覧

- **メインリーフレット** 「#血圧測ろうぜ！～血圧測定ミッション～」
- **サブリーフレット1** 「マイナ保険証で血圧をチェックしよう」
- **サブリーフレット2** 「血圧 130mmHg 以上（収縮期）の方へ」
- **サブリーフレット3** 「高血圧は、すでに心不全！？」
- **サブリーフレット4** 「血圧チェックシート」

メインリーフレット(表裏印刷) #血压測ろうぜ! ~血压測定ミッション~



「8月10日は健康ハートの日」薬局・ドラッグストア企画2025

健康ハートの日 JAPAN HEART DAY × TOKYO MER 走る緊急救命室 南海ミッション MOBILE EMERGENCY ROOM ROADSHOW

健康ハートの日×劇場版「TOKYO MER 走る緊急救命室～南海ミッション」
#血压測ろうぜ! ~血压測定ミッション~

血压理解度チェックシートに挑戦!

CHECK 1 自分の血压が「いくつ」か知っている? → いいえ 裏面 Aへ

CHECK 2 血压「130mmHg」台、安心?注意が必要?知っている? → いいえ 裏面 Bへ

CHECK 3 血压「130mmHg」台を「放置するリスク」を知っている? → いいえ 裏面 Cへ

CHECK 4 高血压といわれたら「まずどうするか」知っている? → いいえ 裏面 Dへ

はい! すごい!あなたは血压マスター!

応募者の中から抽選で血压計をプレゼント!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
ハートはとどろち～大切にしよう、自分のハート～

心臓病予防アンバサダー 三杉 淳

日本循環器協会 日本心臓財団 一般社団法人日本循環器学会 日本AED財団 #血压測ろうぜ!

【表面】

A 「自分の血压いくつかな」と思ったあなた
今すぐ血压を測ろう!

たった1分の測定で、未来の安心をチェック!

脳卒中 心筋梗塞 高血压

高血压は脳卒中や心筋梗塞の見えない導火線です。血压測定は、この導火線を見るための力キも? 正しい測定も、健康が元になるあなた。まずは「自分の血压を知る」ことから始めませんか?

薬局なら、すぐ血压を測定できます!お気軽にスタッフまで血压計がなくてもマイナ保険証でチェックできるかも!? (詳細は別紙マイナポータルチラシを参照)

B 「130mmHg台は安心」と思ったあなた
理想的な血压はこれだ!

理想的な診察室の血压は、なんと上血圧<120mmHg! それ以上だと脳卒中などのリスクが徐々に増えます

診察室で測る血压(「上の」血压) ※ 実測値ゾーン/すでにリスク上昇中かも?

正常血压	高血压予備軍	高血压
120	130 140 160	180
	① ②	

すでに高血压と診断されている方の目標血压は?
75歳未満 → 上記① 75歳以上 → 上記②

薬局なら、すぐ血压を測定できます!お気軽にスタッフまで血压計がなくてもマイナ保険証でチェックできるかも!? (詳細は別紙マイナポータルチラシを参照)

高血压治療ガイドライン2019から引用
高血压ガイドラインは2025年に改訂予定です
血压130mmHg台の人は別紙参照

C 意識しないで!血压130mmHgからリスク上昇!
脳卒中・心不全になります!

血压は高ければ高いほど動脈硬化が進行し、血管が破れたり(脳出血)詰まりやすくなります(心筋梗塞)

血管が「高」なまま置いとくと、血管の動脈硬化が進む

脳卒中のリスク

0.00	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
110台	120台	130台	140台	160台						

ここからリスクは急激に増加! 血压を下ろせば、リスクも下ろげられます

D 「高血压といわれたら」...
生活習慣を見直しましょう

高血压といわれたら (週4回、毎日6時) 2有酸素運動 1塩分を減らす

朝の高血压で心筋梗塞が起きる!

0.00	4.00	8.00	12.00	16.00	20.00	24.00
------	------	------	-------	-------	-------	-------

早期高血压を予防しよう!
①塩分を減らす ②有酸素運動 ③体重を減らす ④ストレスを減らす

血压が高いほど、血管が傷つき、脳卒中や心不全のリスクが高まります。130mmHg超え台から安心せず、早めの対策が重要です! 高血压は心不全の始まり(心不全ステージA)とも言われます。詳しくは別紙参照。

いひきは睡眠時無呼吸症候群のサインかもしれません。睡眠時に呼吸が止まるなど、血压が上がります。いひき・無呼吸の治療をしましょう。寝違えは高血压の原因です。

さあ、キャンペーンに応募して今日から血压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、
血压計をプレゼント!

血压計GETして、おうちで簡単安心チェック!

毎日血压測定で、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。

健康ハートの日は 8月10日(土)を「健康ハートの日」として、心臓病の予防や啓発を目的とした日です。日本心臓財団が1985年に開始し、今年で40周年です。

「#血压測ろうぜ!」とは 親ある「健康ハートの日」企画の一環で、主に血压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。血压管理の重要性を広く呼びかけたいです。

GO!GO!TOKYO MERとは ドラマ「TOKYO MER～走る緊急救命室～」に登場するMERメンバーを、動物キャラクターとしていたアニメ作品です。2025年8月に公開される劇場版「TOKYO MER～走る緊急救命室～ 南海ミッション」と連動して血压啓発を行っています。

©2025 劇場版「TOKYO MER」制作委員会

【裏面】

表面：血压理解度チェックシート
⇒ご自身の血压に関する知識や意識を4つの簡単な質問でチェックできます。

裏面：表面のチェック結果に応じた解説
⇒血压の基本、リスク(項目Bで血压値のゾーンも視覚的に確認できます)
対処法などをキャラクターが分かりやすく説明します。
血压計プレゼントのアンケート(QRコード)もコチラに記載しています。

サブリーフレット1

「マイナ保険証で血圧をチェックしよう」(※必要に応じて活用)



健康ハートの日 2025
JAPAN HEART DAY

保険薬局コラボ企画
**マイナ保険証で
血圧を
チェックしよう**
知っていますか？

マイナカードを読み取り機にかざし「同意」ボタンを押すと、過去の特定健診における血圧データを見ることができます。

健康ハートの日 2025 保険薬局コラボ企画には
さまざまなメリットが！

Point 1! 「あなたの血圧の傾向と対策がわかる」
過去数年分の血圧がわかるので、来年以降の傾向が読み取れます。これにより、将来を見据えた予防についてアドバイスをもらえます。

Point 2! 「服薬相談ができる」
健診データのほかに、マイナ保険証では処方薬の内容もわかります。わからない・飲み忘れしやすい薬剤があれば薬剤師に相談しましょう。

Point 3! 「あなたのすぐ近くでやっています」
全国 10,000 店舗超の保険薬局・ドラッグストアでコラボ企画を開催中です。『キャプテン翼』三杉淳のポスターが目印！

©高橋 一
心臓病啓発アンバサダー
『キャプテン翼』三杉淳

日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

【リーフレット裏面 項目A】

A 「自分の血圧いくつかな?」と思ったあなた
今すぐ血圧を測ろう!

たった1分の測定で、
未来の安心をチェック!

ナツメ

脳卒中
心筋梗塞

高血圧

高血圧は脳卒中や心筋梗塞の見えない導火線です。
血圧測定は、この導火線を見るためのカギかも?
忙しいあなたも、健康が気になるあなたも、
まずは「自分の血圧を知る」ことから始めませんか?

薬局なら、すぐ血圧を測定できます!お気軽にスタッフまで♪
血圧計がなくてもマイナ保険証でチェックできるかも!?
(詳細は別紙マイナポータルチラシを参照)

血圧を確認することが難しい場合、マイナンバーカードを使った過去の健診データの活用法を案内する際に使用します。

サブリーフレット2

「血圧130mmHg以上（収縮期）の方へ」（※必要に応じて活用）



血圧130mmHg以上（収縮期）の方へ
 あなたは高値血圧（高血圧予備軍）です

高値血圧 130~139mmHg → **高血圧 140mmHg**

【注意】140mmHgにならないため予防行動を！ 【治療】医療機関を受診しましょう

▶まず、生活習慣を見直しましょう

減塩

【1日、マイナス2gを意識】

- 商品パッケージの栄養成分表示を購入前に確認
- 「食塩相当量」をチェック
- 塩分が多い食品を控える
- 汁は飲まない
- 漬物や加工肉のソーセージなどを控える
- 減塩食品を活用する

禁煙

【禁煙による体の変化】

- 禁煙から72時間後
- 気管支の緊張がとれて呼吸が楽になる
- 肺の機能が改善
- 禁煙から1~9ヵ月後
- せき、息切れ、疲れやすさが改善
- 禁煙から5年後
- 虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる
- 肺がんで死亡する率が半分になる

▶血圧を下げるサプリメントの摂取を検討したい方は
 医師・薬剤師へご相談ください

特定保健用食品（トクホ）

●ヒトに投与したデータを用いて製品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得た食品。

●摂取により健康維持、増進が期待または導く旨が表示される。

機能性表示食品

●事業者自らの責任で、機能性を表示する食品。

●事業者は販売前に製品の安全性と機能性に関する科学的根拠などについて、消費者が目に届いているが、国が審査を行ったものではない。

※製品の一例です。これらの製品に対し、日本循環器協会が摂取を推奨あるいは効果を保証するものではありません。

日本循環器協会 × ORGAN ROOMS PROJECT

【リーフレット裏面 項目B】

B

「130mmHg台は安心」と思ったあなた
理想的な血圧はこれだ!

理想的な診察室の血圧は、
 なんと上の血圧<120mmHg!
 それ以上だと脳卒中などの
 リスクが徐々に増えます



タケ

診察室で測る血圧（“上の”血圧）

↓ 要注意ゾーン!すでにリスク上昇中かも?



すでに高血圧と診断されている方の目標血圧は?

75歳未満

→ 上記①

75歳以上

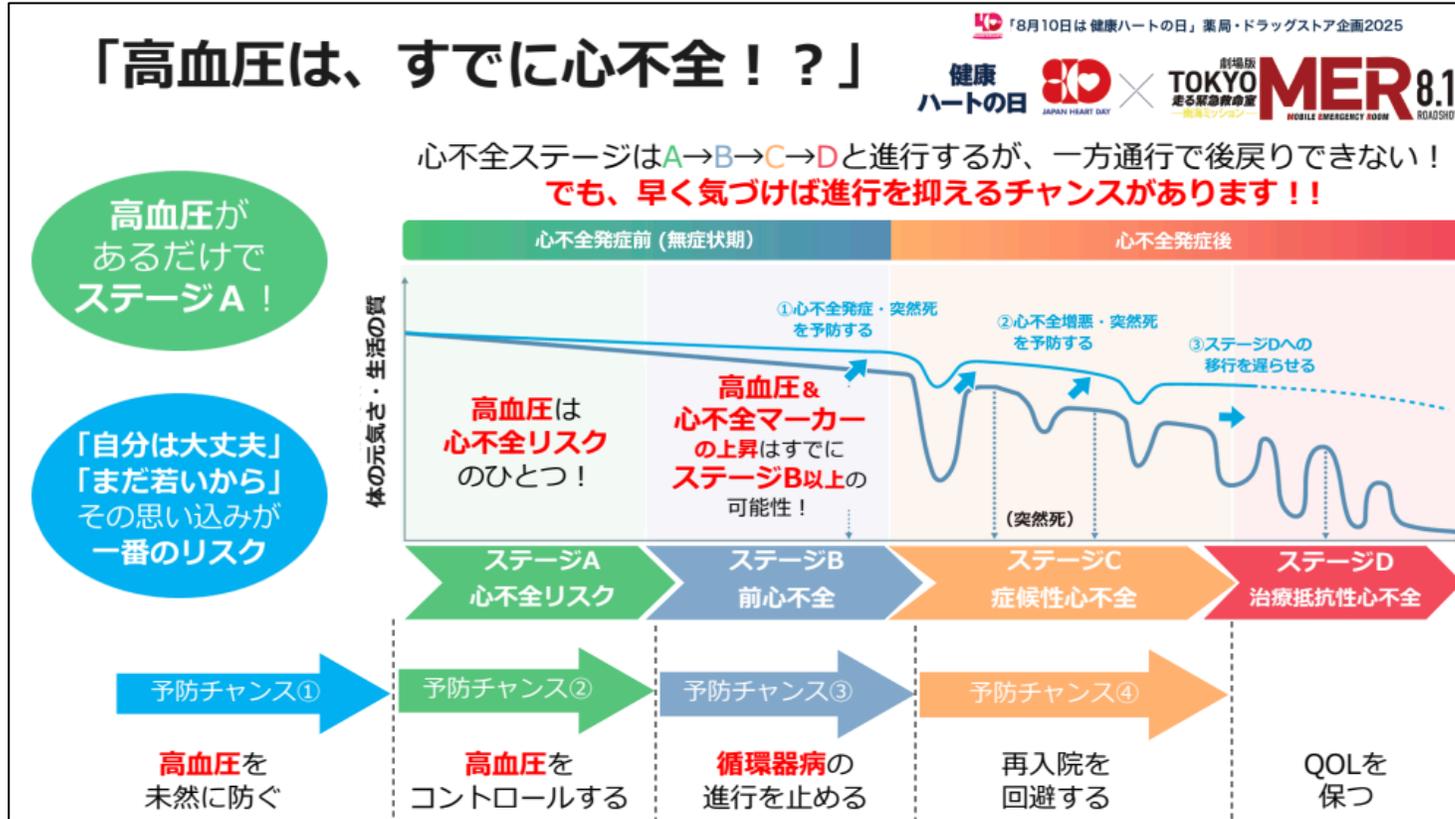
→ 上記②

高血圧治療ガイドライン2019から引用
 高血圧ガイドラインは2025年に改訂予定です
血圧130mmHg台の人は別紙参照

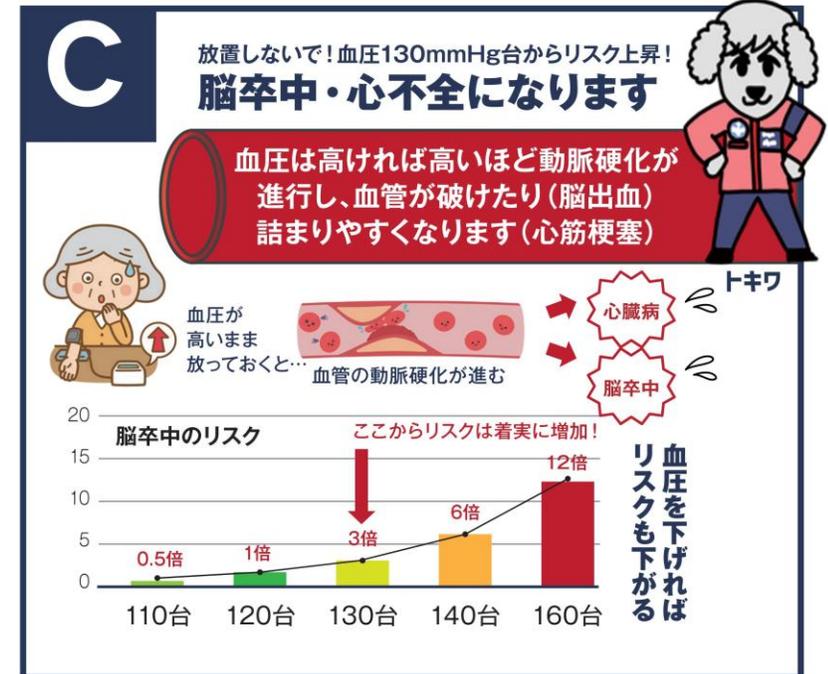
高値血圧（高血圧予備軍）の市民の皆様へ、具体的な予防行動（減塩、禁煙といった生活習慣の改善）を詳しく説明する際に役立ちます。

サブリーフレット3

「高血圧は、すでに心不全!？」 (※必要に応じて活用)



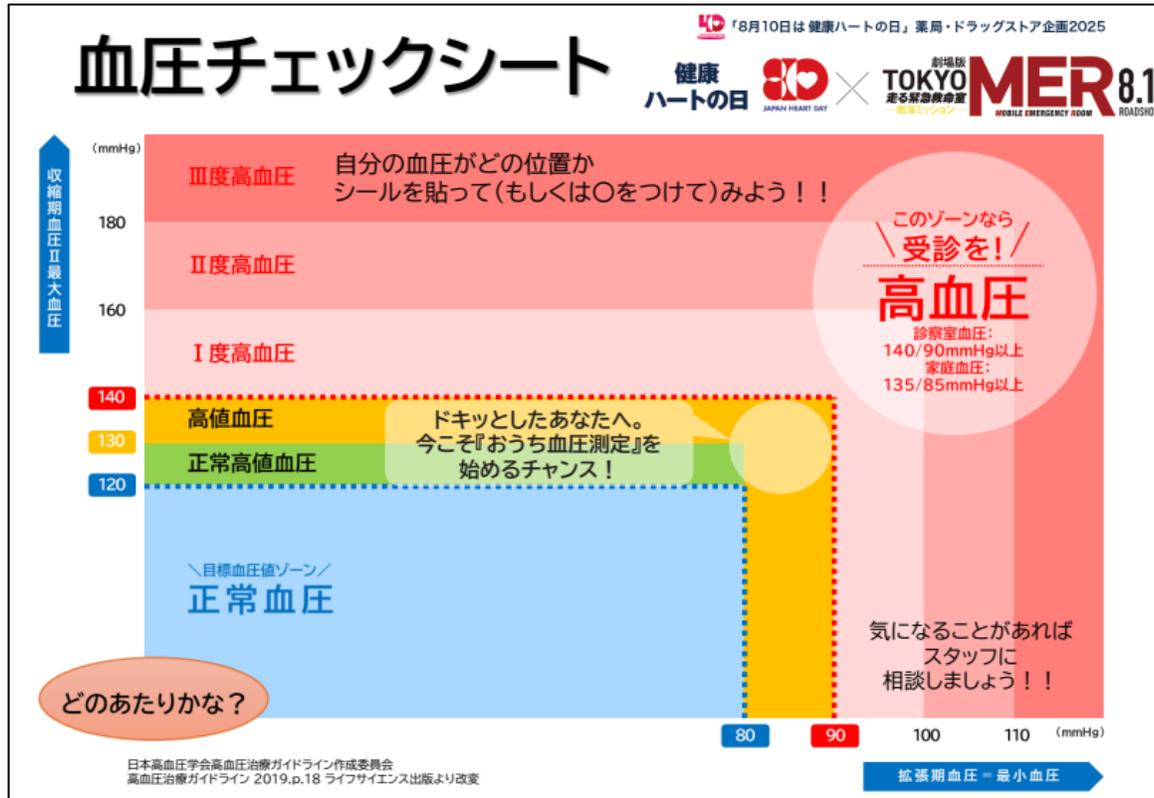
【リーフレット裏面 項目C】



血圧が高いほど、血管が傷つき、脳卒中や心不全のリスクが高まります。130mmHg台だからと安心せず、早めの対策が重要です! 高血圧は心不全の始まり(心不全ステージA)とも言われます。詳しくは別紙参照。

高血圧と心不全のステージ進行の関係を示し、早期発見・早期対応の重要性をより詳しく解説したい場合に用います。

サブリーフレット4 「血圧チェックシート」(※必要に応じて活用)



市民の皆様の血圧測定値をシートに直接マッピングし、ご自身の血圧ゾーンをより具体的に視覚化したい場合に役立ちます。「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！」

【リーフレット裏面 項目D】

D 「高血圧といわれたら」…生活習慣を見直しましょう

高血圧といわれたら
①減塩(塩分 6g/日)
②有酸素運動
③血圧を下げる薬

カップ麺一つで1日分の塩分!

チバネ

朝の高血圧で心筋梗塞が起きる! 早朝高血圧を予防しよう!

心筋梗塞発生比較率 (%)

発生時間	心筋梗塞発生比較率 (%)
0:00 ~ 4:00	10
4:01 ~ 8:00	18
8:01 ~ 12:00	28
12:01 ~ 16:00	18
16:01 ~ 20:00	15
20:01 ~ 24:00	13

④ いびきを控える
③ 血圧を下げる薬
② アルコールを控える
① 毎朝血圧を測る

いびきは睡眠時無呼吸症候群のサインかもしれません。睡眠時に呼吸が止まると血圧が上がります。いびき・無呼吸の治療をしましょう。寝酒は高血圧の原因です。

130mmHgを超える方や、高血圧で治療中の方へ「朝の家庭血圧測定の習慣化」を促すことで、循環器疾患の予防に繋げることを支援します。

【活用例1】 声かけ・情報提供のきっかけ（気づきの提供）

～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：血圧理解度チェックシート）】
をご覧ください、血圧への関心度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：血圧理解度チェックシート）】
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？」



【活用例2】① 血圧測定コーナー 測定後の活用（自分ごと化の促進）



～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（裏面 B）】でどのあたりか確認できますね。もしよろしければ、【血圧チェックシート(サブリーフレット4)】に記録して、より詳しく見てみましょうか？」

⇒シートにマッピングし、現在の位置を視覚的に示す

黄色ゾーン：「ドキッとしましたか？でも、今が『おうち血圧測定』を始める良いチャンスですよ！」とポジティブに声かけ！

赤色ゾーン：受診勧奨につなげる！！



【活用例2】②マイナ保険証 過去の健診データの活用（自分ごと化の促進）



～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。
【サブリーフレット1：マイナ保険証で血圧をチェックしよう】
に詳しい案内があります。」

健診データあり⇒【血圧チェックシート(サブリーフレット4)】へ誘導

⇒シートにマッピングし、現在の位置を視覚的に示す

黄色ゾーン：「ドキッとしましたか？でも、今が『おうち血圧測定』を
始める良いチャンスですよ！」とポジティブに声かけ！

赤色ゾーン：受診勧奨につなげる！！



【活用例3】①降圧薬を服用していない方 健康相談・服薬指導での啓発（具体的なアクションへ）



～ 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。
【メインリーフレット（裏面 B・D）】を参考に、生活習慣の見直しを考えてみましょう。より具体的には【サブリーフレット2：血圧 130mmHg以上の方へ】で減塩、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。」

～ 140/90mmHg以上（測定結果or過去のデータ）の場合～

「高血圧の可能性ががあります。
【メインリーフレット（裏面 C）】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。必要に応じて
【サブリーフレット3：「高血圧は、すでに心不全!？」】でリスクを補足。



【活用例3】②すでに降圧薬で治療中の方 健康相談・服薬指導での啓発（具体的なアクションへ）



【メインリーフレット（裏面B）】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。【メインリーフレット（裏面D）】の
生活習慣の見直し（減塩、禁煙など）も参考に。



※指導時の留意点：血圧値の基準と目標値について

- ・裏面B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。

「#血压測ろうぜ！全国薬局・ドラッグストア啓発選手権」P-I グランプリ

お示しした活用例は、あくまで1例であり、
リーフレットの活用法は薬局・ドラッグストアの皆様次第です！
皆様のアイデアで、血压啓発の方法は無限大！！

- 「#血压測ろうぜ！」にご参加いただく全国の薬局・ドラッグストアの皆様へ、特別な企画をご用意しました。
- 2026年3月20日から22日に福岡で開催される第90回日本循環器学会学術集会（JCS2026）において、ジョイントシンポジウム「#血压測ろうぜ！全国薬局・ドラッグストア啓発選手権」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。

参考資料①

「早朝高血圧徹底制圧宣言」 & 「キオスク血圧測定を奨励する声明」



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度を向上させ、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。

1

https://www.jpnsnsh.jp/files/cms/816_1.pdf

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部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130mmHg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

https://www.jpnsnsh.jp/files/cms/816_2.pdf

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。

● 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

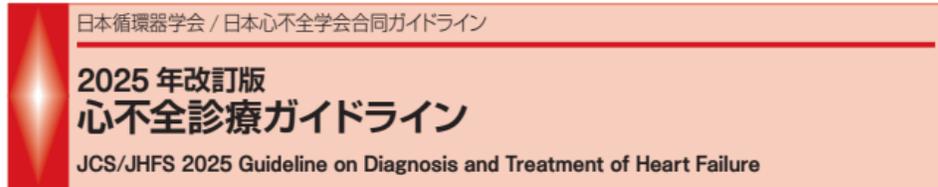
● キオスク血圧測定で最大血圧が130mmHgを超える方や、高血圧で治療中の方が、朝の家庭血圧測定を習慣化し、循環器疾患の予防に繋げることを支援すること

などが推奨されている。

参考資料② 心不全診療ガイドライン2025年改訂版



2025年3月28日発行



2025/3/28に日本循環器学会が
心不全診療ガイドライン改定版を発表

【心不全の定義・ステージ分類が改定】
ステージA(心不全リスク)・ステージB(前心不全)の
記載が充実され、心不全への進展防止や
早期の治療介入の重要性が強調されている。

また、ステージB(前心不全)の定義に
以下が追加された。
「**危険因子を有し、ナトリウム利尿ペプチド
(BNP・NT-proBNP)の高値または
心筋トロポニンの持続的高値を認め、
急性冠症候群やCKD、肺動脈血栓塞栓症、
心筋炎などのバイオマーカーの高値を生じる
他の疾患がない**」

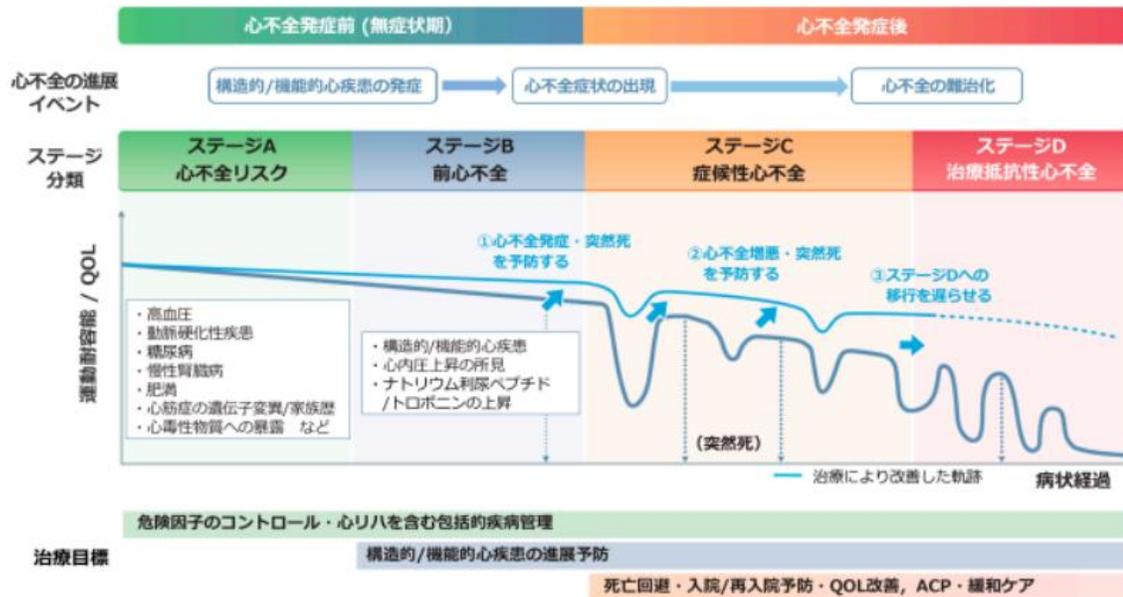


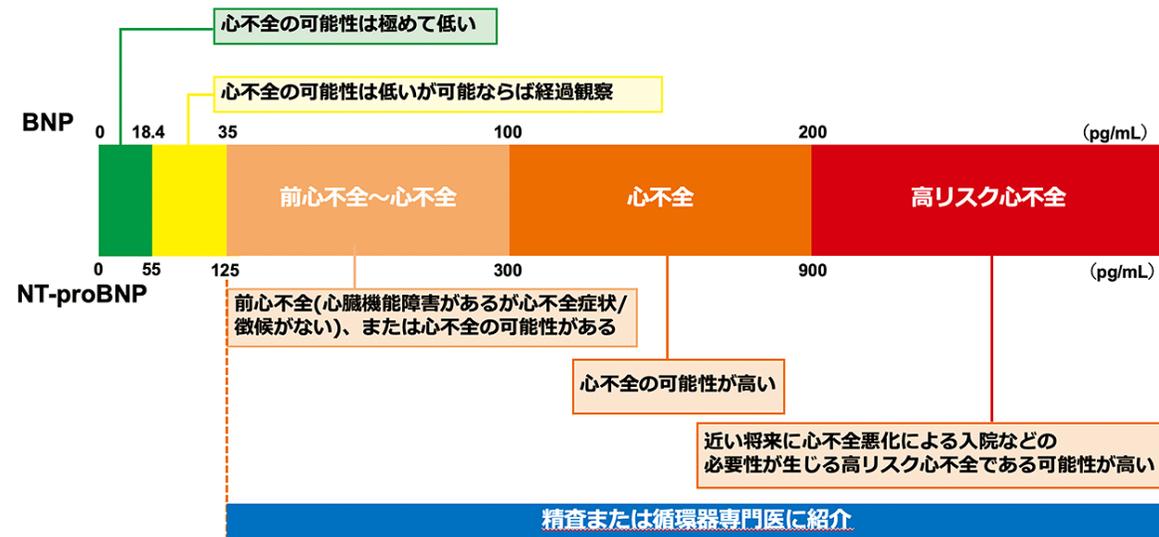
図2 心不全ステージの治療目標と病の軌跡

参考資料③

血中BNPやNT-proBNPを用いた心不全診療に関するステートメント2023年改訂版



BNP/NT-proBNPを用いた心不全診断や循環器専門医への紹介基準のカットオフ値



<https://www.jhfs.or.jp/statement-guideline/files/statement20231017.pdf>

2023/10/17に日本心不全学会が
「血中BNPやNT-proBNPを用いた心不全診療に関するステートメント改訂版」を発売

BNPが35~100 pg/mL (NT-proBNPが125~300 pg/mL)については、
「前心不全または心不全の可能性がある」と変更された。

参考資料④

BNP検査 一般市民向けパンフレット



一般社団法人
日本心不全学会

心不全マーカー検査を ご存じですか？

**BNP \geq 35, NT-ProBNP \geq 125は
心不全の可能性があります**

心不全の早期発見と治療のための
心不全マーカー(BNPとNT-ProBNP)検査について

Q&A

Q1 心不全マーカー (BNPやNT-ProBNP)とは何ですか？

A BNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)とNT-proBNP(N末端プロ脳性ナトリウム利尿ペプチド)は、心臓の負担をみる血液検査項目です。心臓に負担がかかるとBNPやNT-proBNPが上昇しますので心不全のマーカーとして使われます。

Q2 BNPやNT-ProBNPはどのように検査しますか。

A 一般的な血液検査と同じです。

Q3 BNPやNT-ProBNPはいくつまでなら安心ですか？

A BNPは18.4pg/mL以下、NT-proBNPは55pg/mL以下は正常です。BNPは35pg/mL未満、NT-proBNPは125pg/mL未満も概ね安心ですが、患者さんによっては注意が必要です。

【表面】

**Q4 BNPやNT-ProBNPが異常値の時は
どうしたらいいですか？**

A BNPは35 pg/mL以上、NT-proBNPは125 pg/mL以上は異常値です。心不全の可能性がありますので、かかりつけの先生に相談しましょう。

**Q5 BNPやNT-ProBNPの値が急に
高くなりましたが大丈夫ですか？**

A 心不全で通院中の患者さんの心不全マーカーが急に上昇した時は、いつもより心臓に負担がかかっている可能性がありますので、かかりつけの先生に相談しましょう。

心不全マーカーは心臓への負担を大まかに知ることができる検査です。心不全の原因や状態を知るためには診察やレントゲン、心電図、心エコーなどを組み合わせて総合的に判断する必要があります。

現在、心臓病で治療を受けている方へ

BNP値はそれぞれの患者さんごとに最適な値があります。多くの場合は低いほうが良いのですが、必ずしもそうではありません。治療中の方のBNP値に関しては主治医の先生とよくご相談ください。

最後にこのBNPというホルモンは松尾壽之(まつおひさゆき)博士、栗川賢治(かんのげんじ)博士によって、1988年に発見されました。我が国の誇る大発見です。現在、BNP検査は心不全の程度を示す唯一の血液検査として世界中で用いられています。

日本心不全学会 理事長 綱川 弘一郎
心不全予防委員会
井澤 英夫(委員長) / 吉村 道博 / 井手 友美 / 佐藤 直樹 /
佐藤 幸人 / 福田 恵一 / 大西 勝也 / 奥村 貴裕

QRコード

【裏面】