

令和 6年 5月 2日

(一社)富田林薬剤師会  
会員先生 各位

(一社)富田林薬剤師会  
会長 遠山 典男

堺市薬剤師会オリジナル血圧手帳及びお薬カレンダーの販売について

平素は本会活動に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。  
さて、一般社団法人堺市薬剤師会より、表記物品の販売についての周知依頼がありました。

堺市薬剤師会会員様以外でも購入が可能とのことですので、別添のチラシをご参照の上、ご希望の方は、直接、堺市薬剤師会 地域医療連携室までご連絡ください。

なお、実物サンプルをお預かりしていますので、富田林薬剤師会事務室でぜひ、ご覧下さい。

以上

謹啓 陽春のみぎり、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます

平素は、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、堺市薬剤師会 地域医療連携室ではオリジナルのお薬カレンダーを販売しております。大変ご好評頂いており、このたび、より多くの方々にご使用頂けるよう、リニューアル致しました。併せまして、新製品の血圧手帳も販売する運びとなりました。

つきましては1部ずつではございますが、サンプルとしてお送りさせていただきますので、お手に取ってご覧頂ければ幸いです。製品の詳細につきましては、同封のチラシをご参照ください。尚、本会ホームページにも、以下の通り掲載しておりますので、そちらもご覧頂ければ幸いです。貴会会員の方々もお求め頂けますので、是非、ご用命賜りますようお願い申し上げます。ご不明点等ございましたら、堺市薬剤師会 地域医療連携室までお問合せください。引き続きご高配を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

敬白

## 記

### 《ホームページ閲覧方法》

堺市薬剤師会ホームページ(<http://www.sakaiyaku.or.jp/>) > 地域医療連携室

> 医療介護関係者の方へ > 堺市薬剤師会オリジナル商品について

### 《URL》

<http://www.sakaiyaku.or.jp/iryokankei/index.html#originalproducts>

### 《二次元コード》



### 《ご注文方法》

専用の注文書を本会ホームページより印刷、または、同封のチラシ裏面に直接、必要事項を記載のうえ、堺市薬剤師会 地域医療連携室までFAX (072-280-1918) にてご注文ください。

### 《お支払い方法》

現金のみ

### 《受け渡し方法》

堺市薬事総合センターにて受け渡し

### ☎ 問い合わせ先 ☎

一般社団法人 堺市薬剤師会 地域医療連携室

〒592-8335 堺市西区浜寺石津町東4-2-14

TEL 072-280-1873 FAX 072-280-1918

令和6年4月24日

以上

一般社団法人 堺市薬剤師会  
会長 鈴木 利次

# 堺市薬剤師会オリジナル お薬カレンダー

と〜っても  
じょうぶ！！



担当薬剤師の名刺などを  
入れることができる  
ポケット付き！



ポケットは二重形式！  
『食前』『食後』など、分けて  
セットできます！

## 価格

### 堺市薬剤師会会員価格

- ・お薬カレンダー（本体のみ）  
¥1,100（税込）
- ・お薬カレンダー（本体+ポケット）  
¥1,200（税込）

### 堺市薬剤師会非会員価格

- ・お薬カレンダー（本体のみ）  
¥1,300（税込）
- ・お薬カレンダー（本体+ポケット）  
¥1,400（税込）



素材：ポリ塩化ビニル(pvc)

## ご注文方法

専用の注文書を本会ホームページより印刷し、必要事項を記載のうえ、FAXにてご注文ください。

### 注文書の掲載場所

- 堺市薬剤師会ホームページ
- > 地域医療連携室
- > 医療介護関係者の方へ
- > 堺市薬剤師会 オリジナル商品について
- > 注文書

\*エクセルとPDFで掲載しております。

\*エクセルについては、自動計算付きです。是非ご活用ください。 <http://www.sakaiyaku.or.jp/iryokankei/index.html#originalproducts>



ご不明点は、堺市薬剤師会 地域医療連携室 (TEL: 072-280-1873) までお問合せください

堺市薬剤師会オリジナル

# 血圧手帳

1冊  
¥50 税込

**手帳の使い方**  
原則として、朝・夜1日2回測定し、その数値を下のグラフに記入しましょう

月/日	4/1	4/1	4/2	4/2	4/3	4/3	4/4	4/4	4/5	4/5	4/6	4/6
測定	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	8:30	21:00	8:30	21:00	8:30	21:00	8:30	21:00	8:30	21:00	8:30	21:00
血圧	130	76	135	74	140	81	130	80	142	76	137	77
脈拍	82	76	85	74	90	81	80	90	87	82	77	81

数字を書き込み、線で結んでいきます。最高血圧と最低血圧2本の折れ線グラフができます。

脈拍についても記入しましょう。

あなたの血圧目標  
 朝 135/85未満  
 夜 140/90未満  
 高齢者や中等症で糖尿病などがある場合は、医師の指導に従ってください。

血圧の上がる動作や行動に注意!!  
 自覚め 23mmHg  
 排便(洋式) 62mmHg  
 排便(和式) 72mmHg  
 せき 81mmHg  
 階段昇降 57mmHg  
 喫煙 38mmHg (最高60mmHg)  
 くしゃみ 48mmHg  
 医師との会話 37mmHg  
 33mmHg

**血圧とは**

心臓が収縮したとき、血管が押し出される力が「最高(収縮期)血圧」です。

心臓が拡張したとき、血管がゆるみ、押し出される力が「最低(拡張期)血圧」です。

血圧が高くなると、血管が傷つき、動脈硬化の原因になります。

血圧が低くなると、臓器に十分な血液が送られず、健康を害する可能性があります。

**血圧は正しく測りましょう**

測定のタイミング  
1日2回できるだけ同じタイミングで測りましょう

朝  
起床後1時間以内、排尿後、朝食前など

夜  
就寝前

自宅での測り方  
座った状態で1〜2分安静にした後、力を抜き、手は平らに上向き、心臓の高さに近い上腕部での測定が最も安いです。

**あなたの血圧目標**

一かつかつ程度に目標となる血圧を継続しましょう

血圧の目安  
 ・標準血圧 (mmHg) ... 135/85未満  
 ・診察室血圧 (mmHg) ... 140/90未満  
 高齢者や中等症で糖尿病などがある場合は、医師の指導に従ってください。

併せて注意するべきこと  
 ・食事はとりにくい食事のポイントを「塩分」を減らし、こまめに「運動」を続ける、禁煙など  
 ・食物は1日1食を減らす(1日1食までにしても可)  
 ・運動、禁煙、血圧薬、サプリメントなどの薬物療法(医師の指導に従って)も必要です。

- 全 36 ページ フルカラー
- 数字を書き込むだけでグラフになる
- シンプルなページ構成で毎日手軽に記録
- 見開きで 1 週間分・1 冊で約 3 ヶ月分書き込めます



## ご注文方法

裏面の注文書をコピーしていただくか、専用の注文書を本会ホームページより印刷し、必要事項を記載のうえ、FAXにてご注文ください。

### 注文書の掲載場所

堺市薬剤師会ホームページ>地域医療連携室>医療介護関係者の方へ  
>堺市薬剤師会 オリジナル商品について>注文書  
\*エクセルについては、自動計算付きです。是非ご活用ください。

### 注文書の掲載場所



ご不明点は、堺市薬剤師会地域医療連携室 (TEL:072-280-1873) までお問い合わせください。