

**ポイント**

**1日1回以上血圧を測定する**

**血圧計は上腕式がおすすめ**

**おすすめ！**



**<上腕式の血圧計>**

ポイント

1日1回以上血圧を測定する

毎日できるだけ同じタイミングで

できれば朝・夜2回  
むずかしければ**まずは1日1回**

おすすめ!

測定の  
タイミング

朝



起きてから1時間以内・排尿後  
朝食をとる前・お薬を飲む前

夜



寝る前  
入浴や食事、飲酒の直後は避ける

## ポイント

1日1回以上血圧を測定する

## はかり方

- ①体の力を抜いてリラックスします
- ②座って1～2分安静にします
- ③上腕にカフ(腕帯)を巻きつけます
- ④手首からひじまでを机の上などに置いて安定させます
- ⑤血圧計のスイッチを押して測定します
- ⑥測定した値は記録しましょう

測定値は  
記録しましょう



# コレが重要

血圧は、はかるだけでなく、  
測定値に応じて早めの対策を！

## 家庭血圧

160以上	Ⅲ度高血圧				
145-159	Ⅱ度高血圧				
135-144	Ⅰ度高血圧				
125-134	高値血圧				
115-124	正常高値血圧				
115未満	正常血圧				
収縮期血圧	75未満	75-	85-	90-	100
拡張期血圧		84	89	99	以上

## 診察室血圧

180以上	Ⅲ度高血圧				
160-179	Ⅱ度高血圧				
140-159	Ⅰ度高血圧				
130-139	高値血圧				
120-129	正常高値血圧				
120未満	正常血圧				
収縮期血圧	80未満	80-	90-	100-	110
拡張期血圧		89	99	109	以上

成人における血圧値の分類(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より)

### 「高血圧」の診断基準

家庭血圧 **135/85mmHg**以上

診察室血圧 **140/90mmHg**以上

適塩や生活習慣の改善に取り組み  
下がらなければ医師に相談

今すぐ医師に相談を！  
「血圧にいいコト」の実践も大事

高血圧以外の人も、「血圧にいいコト」を実践して、高血圧の予防を！