

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

血圧クイズ No. 5



監修：平塚市医師会

作成協力：第一生命保険株式会社平塚支社（平塚市包括連携協定締結企業）

血圧を測る習慣はできましたか？
今回は「**血圧の正常値**」について学びましょう



Q1：病院で測る血圧と家で測る血圧の値の違いは？

1. 病院で測る値の方が低い
2. 家で測る値の方が低い
3. 病院も家も変わらない



体重の増加とともに血圧も高くなりつつある40代Fさん
飲酒はしないけれど、スイーツ大好き！

Q2：家で測る血圧の正常な値は、どれくらいなの？

- | 【拡張期】 | | 【収縮期】 |
|----------|----|-------|
| 1. 115未満 | かつ | 75未満 |
| 2. 135未満 | かつ | 85未満 |
| 3. 145未満 | かつ | 90未満 |

答えは裏面を
ご覧ください



健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？

血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。

血圧を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血圧を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30～17:00（土日祝日を除く）

TEL: 0463-55-2111 平塚市保健センター（健康課）

～ 血圧 豆 知 識 ～

血圧クイズQ1 答え…2（家で測る値の方が低い）

近年、家庭で血圧を測定することが勧められています。血圧は、環境や体調などでも変動するので、医療機関での測定値と家庭での測定値が異なる場合があります。そのため、本来の血圧を知るのに役立つのが家庭での血圧測定です。血圧は年齢とともに上がりやすいため、日常的に血圧をチェックし、健康管理をしましょう。

血圧クイズQ2 答え…1（115未満 かつ 75未満）

【成人における血圧値の分類】

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満	115～124	かつ 75未満
高値血圧	130～139	かつ/または 80～89	125～134	かつ/または 75～84
I度高血圧	140～159	かつ/または 90～99	135～144	かつ/または 85～89
II度高血圧	160～179	かつ/または 100～109	145～159	かつ/または 90～99
III度高血圧	180以上	かつ/または110以上	160以上	かつ 100以上

※収縮期血圧…心臓がぎゅっと収縮して血液を送り出すときの血圧
 ※拡張期血圧…血液が心臓に戻ってきて、心臓がふくらみ次に送り出す血液をためている状態のときの血圧

赤枠 の血圧の値が理想です。
 血圧が高い場合は医師に相談しましょう！