

# 定期的に血圧を測定し健康管理に役立てましょう

～平塚市では、家庭での血圧測定を普及しています！～



1回の測定だけでは「本当に高血圧？」と疑問を持ちますよね。疑問解消のためには定期的に血圧を測定することが大切です。

血圧を高い状態のままにしておくと、脳卒中や心臓病、腎臓病が発症する危険が高まります。日頃から家庭で血圧を測定し、記録することで高血圧を正しく診断できたり、治療の効果を高めることができます。いつまでも元気に暮らしていくために家庭血圧測定を行って健康管理に役立てましょう

## ステップ1 家庭血圧計（上腕測定タイプ）の測り方を知ろう♪

### 測定のタイミング

#### ●1日2回(朝・夕)行う

##### 朝

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

##### 夕

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合は上にあげた条件を守ることが大切です。



合同会社ニワトコ発行「血圧記録手帳」より転載

### 測定のポイント

#### ●椅子に座って1～2分経ってから測定する。

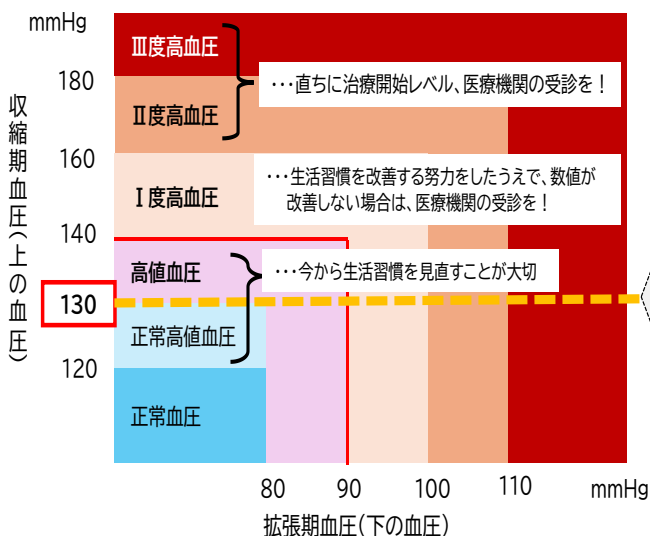
座ってすぐだと血圧が安定していません。

#### ●薄手のシャツ1枚なら、着たままでよい。

#### ●カフは心臓と同じ高さで測定する。

カフが心臓より低い位置だと数値が高く出ることがあります。

## ステップ2 測定値が『正常血圧』かチェック！



上の血圧が「130」以上の人は、120未満の人に比べて、10年以内に脳卒中や心疾患などの脳・心血管病で死亡するリスクが優位に高くなることが明らかになりました。

「高血圧管理・治療ガイドライン2025（日本高血圧学会）」より作成

## ステップ3 血圧が高いかも？と思ったら

血圧が高いかな？と思ったら、家庭での血圧をまずは2週間測ることを推奨しています。

家庭での血圧値が 平均的に135/85 mmHg以上の方は、医療機関にご相談されることをお勧めします。

平塚市では、家庭用上腕式血圧計の貸出しや血圧など健康に関するご相談を、受け付けています。【来所(予約制)、電話】お気軽にご利用ください。

電話0463-55-2111  
平塚市健康課  
(保健センター)

