

# 正しい家庭血圧の測り方

☆自宅で測定・記録することを習慣にしましょう。



## 測定は1日2回

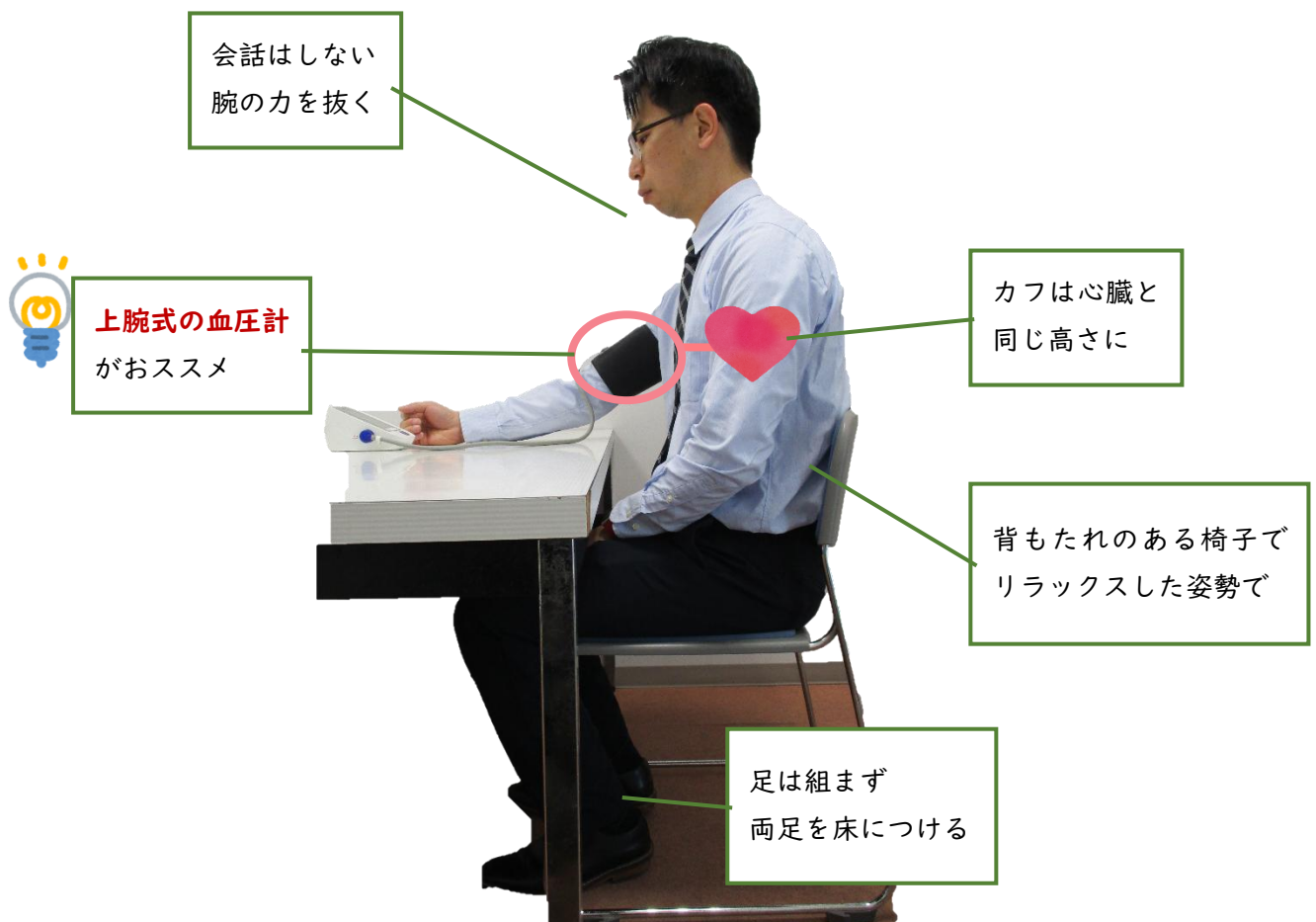
朝と夜の1日2回、できるだけ同じ時間帯、同じ条件で測る

朝 ☀️ 起床後1時間以内・朝食前・服薬前

夜 🌙 就寝直前

- ① トイレを済ませる
- ② 1～2分安静にしてから測る
- ③ 1機会に2回測定し、その平均を記録する

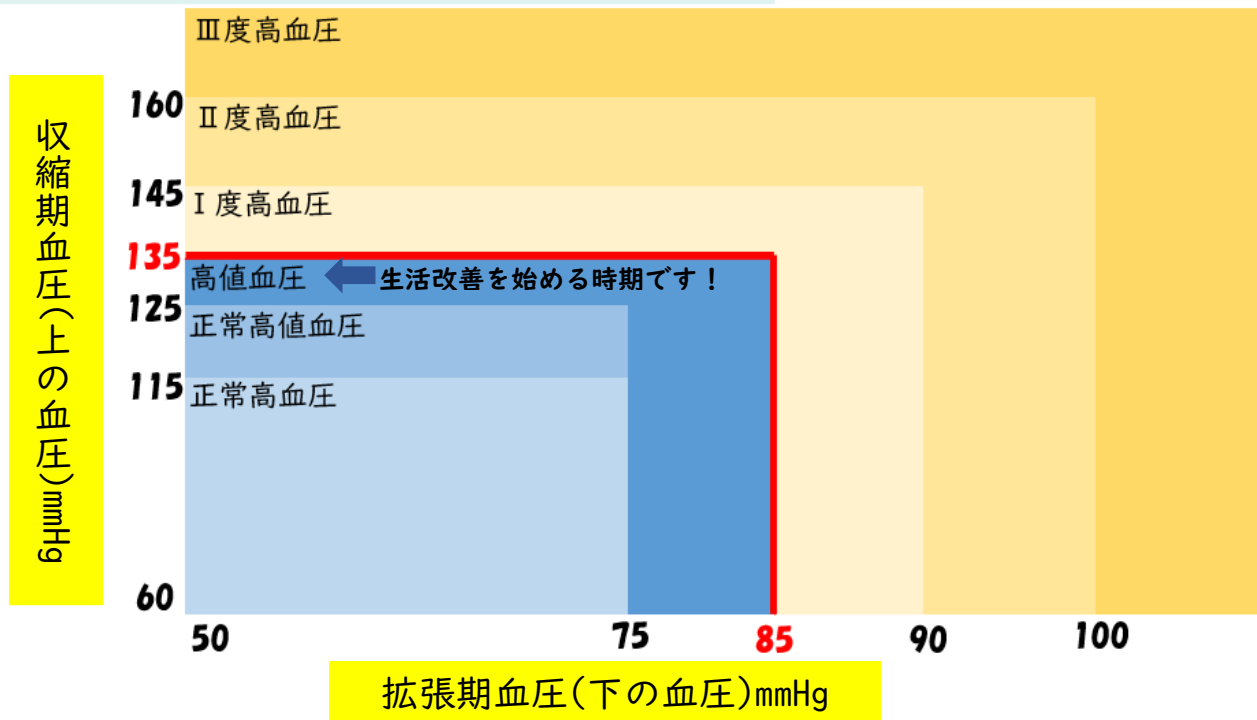
※2回の血圧が大きく違う場合は、再度測定し安定した2回分の平均値とする



直近5日間の上の血圧が135mmHgを超える場合は記録を持って医療機関を受診してください

# あなたの血圧値はどの分類？

あなたの家庭血圧値に●をして  
チェックしてみましょう



参考：日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン 2025

## 約3人に1人が高血圧

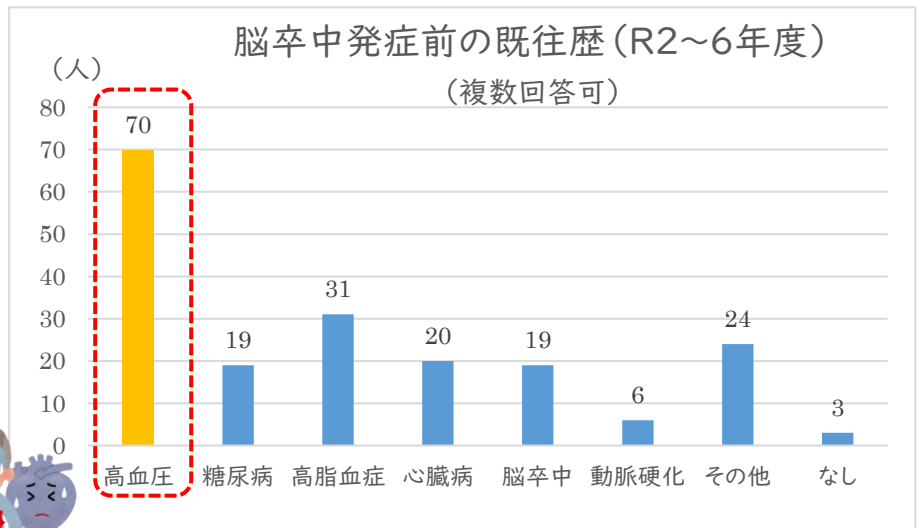
高血圧は「**サイレントキラー**」と呼ばれ、自覚症状がほとんどないまま進行し、放置すると、**脳卒中**、**心筋梗塞**、**腎臓病**などの深刻な合併症を引き起こします。

高血圧予備軍である「**高値血圧**」では上の血圧が 120 mmHg 未満の人と比べて**死亡リスクが 1.4 倍**とされています。

上の血圧を 10 mmHg 下げると、  
脳卒中・心臓病リスクが約 2 割  
減少するらしいぞ



江津市が脳卒中発症者に行った再発予防訪問では、  
約 **65%** に脳卒中発症前から高血圧の持病がありました



## 慢性腎臓病(CKD)も知ってほしい...



そうだ!!! 動画を見てみよう!!!

しまね MAME インフォ(しまね健康情報eラーニングシステム)

気が付かないまま悪化する!?慢性腎臓病①～腎臓の役割と病気の進行～



江津市職域保健部会 (事務局:江津市健康医療対策課)