



©2017日本高血圧学会

こんにちは。僕は、減塩啓発キャラクターの良塩（よしお）です。
料理大好き、健康にとっても気をつかう6歳児。
あたまのキャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計を巻いているよ！
ポケットには、友達のうすあ人が住んでいるよ！
今日も健康について情報チェック！！

【自分の血圧ご存じですか？】

血圧は、常に変動しており、昼間より夜間に低下し、早朝に再上昇します。また、病院や健診受診の際に血圧が上昇する方、逆のタイプの方など人によっても様々です。血圧が高くても全く症状がない方もいます。まずは、家庭血圧を測り、自分の血圧を知ることから始めましょう！

◆血圧計の選び方

手首測定タイプではなく、上腕測定タイプや上腕挿入タイプがおすすめ！

◆測定方法

測定するタイミングは、1日2回（朝・夜）

〔 朝：起床後1時間以内・トイレ後・朝食前・服薬前
夜：寝る直前・入浴や飲酒の直後は避ける 〕

- ・毎回同じタイミングで測定しましょう
- ・1~2分イスに座り、落ち着いてから測定しましょう



↑上腕測定タイプ



↑上腕挿入タイプ

◆血圧の基準値

	正常血圧		高血圧	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満	135 以上	85 以上
病院で測定	120 未満	80 未満	140 以上	90 以上



©2017日本高血圧学会

◆測定後は記録まで！

記録をすることで、自分の血圧の特徴が見えてきます。また、治療の際の参考となります。家庭血圧で135/85mmHg以上が続く時は、記録帳を持って医療機関を受診しましょう。健康づくり課では血圧手帳を無料で配布していますので、ぜひご利用ください。

*参考：日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

筑後市役所 健康づくり課