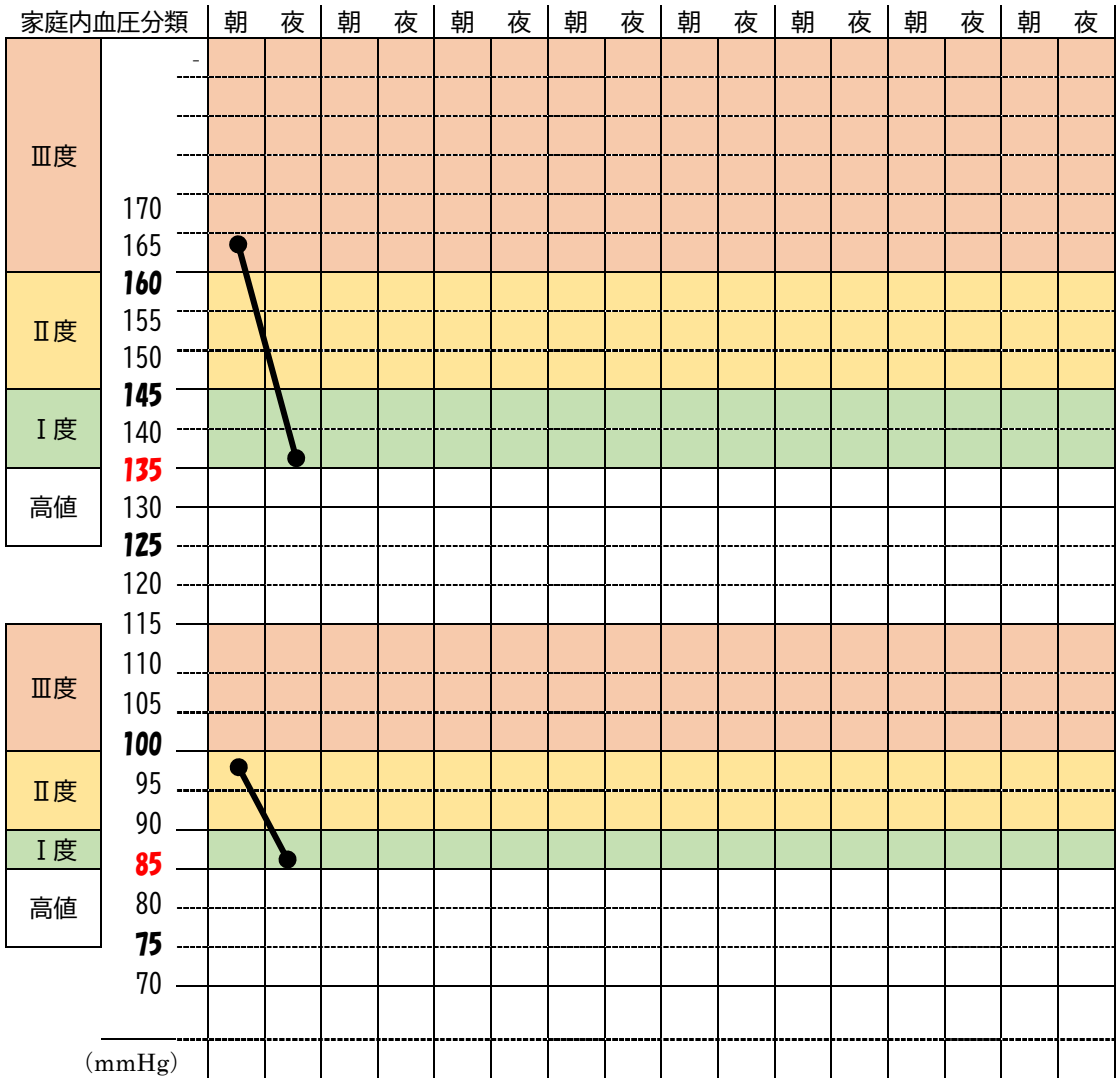
家庭血圧を測ろう

にいがた STOP高血圧プロジェクト
めざせ血圧 130！

家庭血圧は、診察室で測る血圧よりも信頼性が高く、数値のバラつきも少ないことがわかっています。



		測定日	記入例	／	／	／	／	／	／	／	平均
朝	上(収縮期)		164								
	下(拡張期)		98								
夜	上(収縮期)		136								
	下(拡張期)		86								



血圧は常に変動しているため、5日間以上の平均が
の場合は、かかりつけ医や近医に相談しましょう。
135 / 85 mmHg 以上

家庭血圧の目標

上(収縮期)	125 未満
下(拡張期)	75 未満

測定するときのポイント

① 椅子に座って1～2 分たってから測定
② 薄手のシャツ 1 枚なら着たままでもよい
③ カフは心臓と同じ高さで測定
※きき手の反対側が望ましい

朝夜それぞれ「原則2回」測定し、平均値をとる。
1回のみ測定したときは、その値をとる。

朝	・起床後 1 時間以内 ・排尿後 ・朝の服薬前 ・朝食の前
夜	・寝る前 入浴や飲酒の直後は避ける

参考）日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン 2025

75 歳以上の方や、糖尿病・腎臓病がある方は目標とする数値が変わる場合があります。
詳細は主治医にご確認ください。



【柏崎市公式 HP】
家で血圧を測ろう▸