

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！～

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。

血圧は高い状態のまま放置しておくと、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

まずは自分の血圧の値を知り、これからも元気に暮らすための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時は上にあげた条件を守ることが大切です。

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、着たままでもよい。

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なる場合があります。



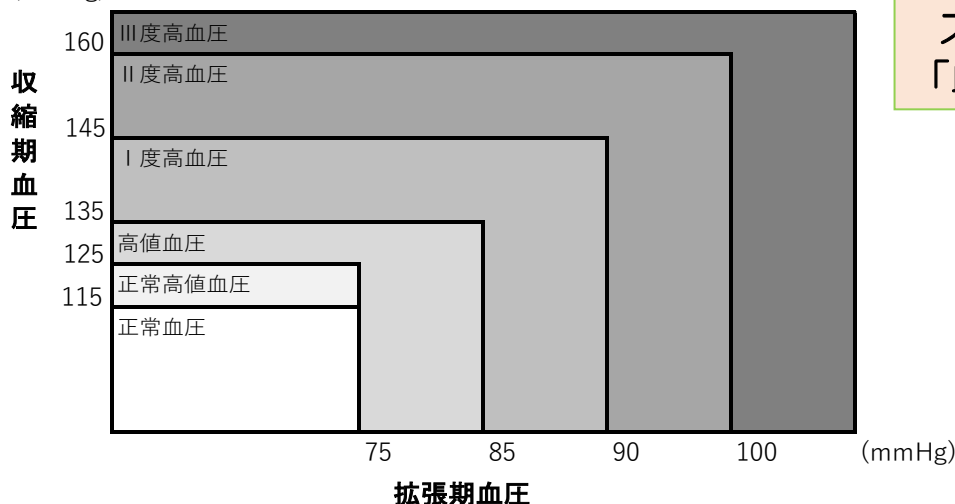
合同会社ニワトコ発行「血圧記録手帳」より抜粋

ステップ2 測定値が『正常血圧』かチェック！

成人における血圧値（家庭血圧）の分類

(mmHg)

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より



ステップ3

「血圧が高いかも」と思ったら…

家庭での血圧値が **135/85mmHg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。

血圧など健康に関するご相談は、来所(予約制)や電話でできます。

お気軽にご利用ください。

<申し込み・問合せ>

電話0463-55-2111

平塚市健康課(保健センター)