

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

血圧クイズ No.4

監修：平塚市医師会

作成協力：第一生命保険株式会社平塚支社（平塚市包括連携協定締結企業）

血圧計はご自宅にありますか？
今回は「正しい血圧の測り方と測るときの注意点」
について学びましょう！



Q1：家で血圧を測るタイミングはいつがいいの？

1. 目覚めてから1時間以内など時間を決めて測る
2. 特に時間は決めなくてよい
3. 体調が悪い時のみ測る



仕事のストレスはあっても
元気な30代のIさん
でも血圧が上がり気味で
ちょっと心配…

Q2：朝に血圧計を測るときは、何を注意すればいい？

1. 朝食を済ませてから測る
2. 軽くウォーキングしてから測る
3. 排尿を済ませてから測る

答えは裏面を
ご覧ください



健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？

血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。

血圧を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血圧を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30～17:00（土日祝日を除く）

TEL:0463-55-2111 平塚市保健センター（健康課）

～ 血 圧 豆 知 識 ～

血圧クイズQ1 答え・・・1（時間を決めて測る）

血圧は、食事、家事その他の動きなどで影響を受けます。そのため、できるだけ同じ条件で継続して測定できるようにしましょう。できるだけ同じ条件で継続して測定するには、朝と晩が適当です。朝は、「起床後1時間以内に測定する」といったように条件を決めると、測定を継続しやすくなります。

血圧クイズQ2 答え・・・3（排尿を済ませてから測る）

家庭で血圧を測定したら、血圧手帳などに記録をつけましょう。普段の血圧の幅（変動）を知ることは、とても大切です。血圧が極端に上下した場合は、血圧手帳のメモ欄に生活上の変化を記載します。（例えば、飲み会、外食、夜勤、家族間のトラブルなど）

ご自分で血圧測定ができない方は、同居の家族やデイサービスなどに血圧測定・記録を依頼しましょう。

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

測定時のポイント

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでも良い
- カフは心臓と同じ高さで測定する

