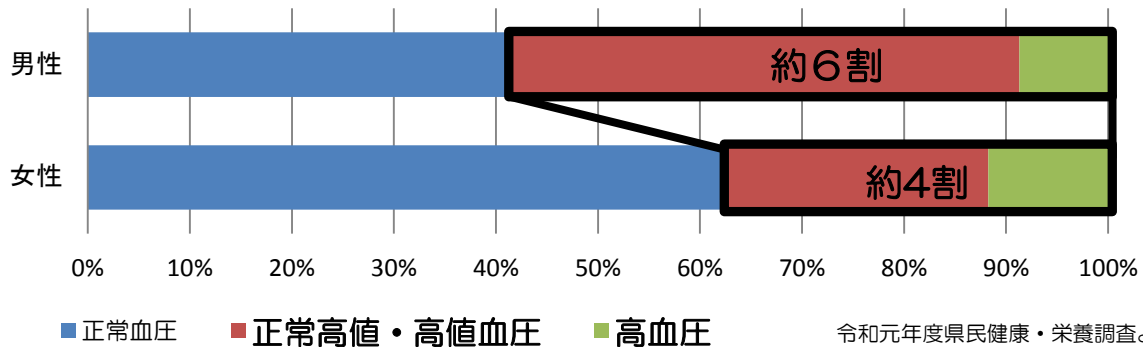


～脱メタボ 体調管理編～ 「自分の血圧を知っていますか？」

自分の血圧が正常範囲または低血圧と認識している人のうち、男性の約6割、女性の約4割は血圧が高めの状態です。
メタボリックシンドロームを構成する危険因子のうち最も多く見られるのが高血圧です。
自分の血圧を正しく知るために、普段から血圧を測定しましょう。

自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識している人の実際の血圧（40-74歳）



家庭血圧の測定方法

1日2回測定

朝

- ・起床後1時間以内
- ・排尿後
- ・朝の薬を飲む前
- ・朝食を食べる前

晩

- ・就床前
- ・入浴直後は避ける



測定時のポイント

- ・背もたれつきの椅子に脚を組まずに座る
- ・1～2分安静後に測定
- ・会話はしない
- ・測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない

◆ 家庭血圧の見かた

正常血圧

収縮期血圧：115mmHG未満 かつ

拡張期血圧：75mmHG未満

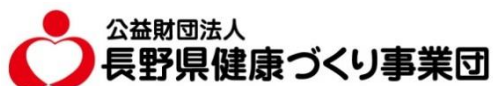
正常高値血圧

収縮期血圧：115-124mmHG かつ

拡張期血圧：75mmHG未満

※健康診断や病院での基準値とは異なります

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



公益財団法人

長野県健康づくり事業団

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL：026-286-6402



URL：<https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

長野県健康づくり事業団

検索

