

# 「自分の血圧」ご存じですか？



YES

## 高血圧ですか？

高血圧とは

家庭血圧

上の血圧 **135** mmHg 以上

下の血圧 **85** mmHg 以上

または

診察室血圧は140/90mmHg以上

NO

## 家庭血圧を測定しましょう！



家庭血圧は、1日2回座って  
1～2分安静にしてから測定

朝 トイレを済ませ、朝食の前

夜 寝る前

朝・晩7日間測定し、平均値があなたの家庭血圧

YES

高血圧が続く場合は、  
**生活習慣の改善や治療が**  
必要です。かかりつけ医に  
相談しましょう。



NO

## 正常血圧を保ちましょう。

正常血圧とは、

家庭血圧

上の血圧 **115** mmHg 未満

下の血圧 **75** mmHg 未満

かつ

診察室血圧は120/80mmHg未満

三重県内の40～74歳の  
2人に1人が  
上の血圧130mmHg以上、  
5人に1人が  
下の血圧85mmHg以上

出典：令和4年度市町村国保の特定健診

正常血圧と高血圧との間の方は、**高血圧予備群**

- 減塩、禁煙、節酒、運動の習慣化、野菜や果物を食べるなど、健康的な生活習慣に努めましょう
- 健康診断(特定健診)を毎年受けましょう
- 特定保健指導の対象の場合は、積極的に利用しましょう



日頃から家庭で血圧を測り、  
自分の血圧を管理しましょう！



高血圧は自覚症状が  
ほぼありません

そのまま放っておくと...

血管が次第に硬くなる  
動脈硬化が進み、ある日突然...

**脳卒中や心筋梗塞**

**高リスク?**