

(参考)

# ご自分の血圧値ご存知ですか？

**血圧測定**



**家庭血圧に基づく血圧の分類**

降圧目標は  
75歳未満の成人の場合



135以上  
125  
115  
75 85以上 (mmHg)  
拡張期(最低)血圧

高血圧  
高値血圧  
正常高値血圧  
正常血圧

降圧目標  
降圧目標

**家庭血圧の高血圧診断基準**

最高血圧	<b>135</b> mmHg以上	最低血圧	<b>85</b> mmHg以上
------	----------------------	------	---------------------

かつ/または

高血圧診断は、診察室血圧と**家庭血圧**の間に差がある場合、原則として家庭で朝晩2回ずつ測る(平均値) **家庭血圧**による診断が優先されます。

自己診断は危険です。必ず医師の診断を受けましょう

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

『高血圧治療ガイドライン』では、

診療室で測定する場合、最大血圧/最小血圧のどちらか又は両方が 140/90mmHg 以上、

**家庭で測定する場合、135/85mmHg 以上なら「高血圧」と診断されます。**

当健保組合 被保険者(40歳以上)の健診結果では、約3割の方が高血圧リスクの保有者です。

※ 添付資料 『高血圧の話』(出典元 特定非営利活動法人日本高血圧学会)