

定期的にチェック! あなたの血圧

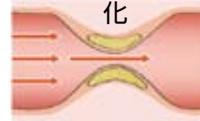


1

血圧が高いとなぜ良くないの?

血管に絶えず強い圧力が加わると血管が傷つき、弾力がなくなってしまいます。そうすると、内壁が狭くなったりする「動脈硬化」が進行し、血管がつまったり（梗塞）、破れたり（出血）するからです。

動脈硬化



2

血圧の基準が変わりました（新基準）

(単位mmHg)

分類	診察室血圧*1			家庭血圧*2		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
高血圧	140以上	かつ/または	90以上	135以上	かつ/または	85以上

注目1: 高値血圧の方は、食塩のとり過ぎなど生活習慣の見直しを!

注目2: 高血圧の方は、かかりつけ医にご相談ください!

*1 診察室血圧の高血圧は、I度高血圧: 140-159かつ/または90-99、II度高血圧: 160-179かつ/または100-109、III度高血圧: 180以上かつ/または110以上、(孤立性)収縮期高血圧: 140以上かつ90未満

*2 家庭血圧は、普段の血圧値を知ることができ、気温や日々の生活による変化がわかります。

高血圧治療ガイドライン2019
表2-5参照

3

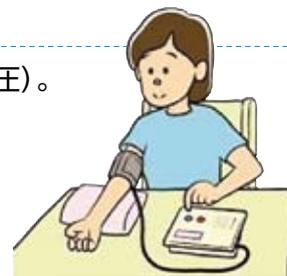
あなたの血圧値を知ってますか?

血圧値を知る方法

- 1 健診、医療機関で血圧値を知る（診察室血圧）。
- 2 家庭で血圧を測る（家庭血圧）。

測定のポイント

- 🔦 起床後1時間以内と寝る前に測る。
- 🔦 座った姿勢で測り、測る前に数分間安静にする。
- 🔦 測る回数は2回でその平均をとる。
- 🔦 測った後は記録をする。



高血圧治療ガイドライン2019
表2-3参照

4

高血圧を予防するには?

- 日本人の血圧を上げる主な要因は、食塩（塩分）のとり過ぎです。
- カリウムを含む食品は血圧を下げる効果があります。（カリウム制限のある方は、かかりつけ医にご相談ください）

食べる時の工夫

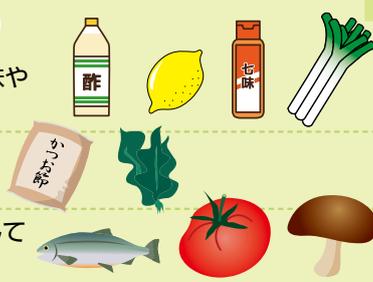
- 1 しょう油などの調味料は、かけずにつける
- 2 麺類のスープは飲み干さない
- 3 外食や加工食品は控える
- 4 野菜・果物を適量にとる



例えば、果物は1日にどれか1つ

作る時の工夫

- 1 お酢・ゆずなどの酸味や薬味を利用する
- 2 かつお節や昆布など天然のだしを使う
- 3 素材の持ち味を活かしてうす味で調理する



国民健康保険

神奈川県各市町村・各国民健康保険組合・神奈川県・神奈川県国民健康保険団体連合会
企画・発行/神奈川県国民健康保険団体連合会 横浜市西区楠町27番地1 ☎045-329-3462 (保健事業課 保健事業係)