

家庭血圧を測定、記録しましょう

◆家庭血圧の正しい測りかた

朝 起床して1時間以内
排尿後、朝食前、服薬前に2回測定

夜 就寝前に2回測定



- 静かで適温な室温の部屋で測定する。
- 原則として背もたれのある椅子に足を組まずに座り1～2分安静にしてから測定する。
- 測定中はおしゃべりをしない。
- 上腕に腕帯（カフ）を巻くタイプの血圧計を使用しカフは心臓の高さに巻く。

【家庭血圧（mmHg）】

資料：日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

血圧値の分類	収縮期血圧 （上の血圧）		拡張期血圧 （下の血圧）
正常血圧	115未満	かつ	75未満
正常高値血圧	115～124	かつ	75未満
高値血圧	125～134	かつ/または	75～84
I度高血圧	135～144	かつ/または	85～89
II度高血圧	145～159	かつ/または	90～99
III度高血圧	160以上	かつ/または	100以上
（孤立性）収縮期高血圧	135以上	かつ	85未満

血圧記録票

日付	時間	朝		時間	夜	
		1回目（血圧／心拍数）	2回目（血圧／心拍数）		1回目（血圧／心拍数）	2回目（血圧／心拍数）
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		
/	:			:		