

## 平成 30 年度国保特定健診で高血圧の人の割合は、県内19市中「茅野市は1位」でした

茅野市は血圧の高い人が多いので、「自分もこのぐらい高くてもいいかな？」とってしまうことがあるかもしれません。

最新のガイドラインでは、今までは正常血圧の範囲とされていた

収縮期血圧 120～129 mm Hg、

拡張期血圧 80～89 mm Hg

の人も、将来高血圧になりやすいことがわかってきました。

ちょっと高めの人、高血圧の人、正常血圧になるように努力していくことが大切です。

あなたの血圧はいかがですか？

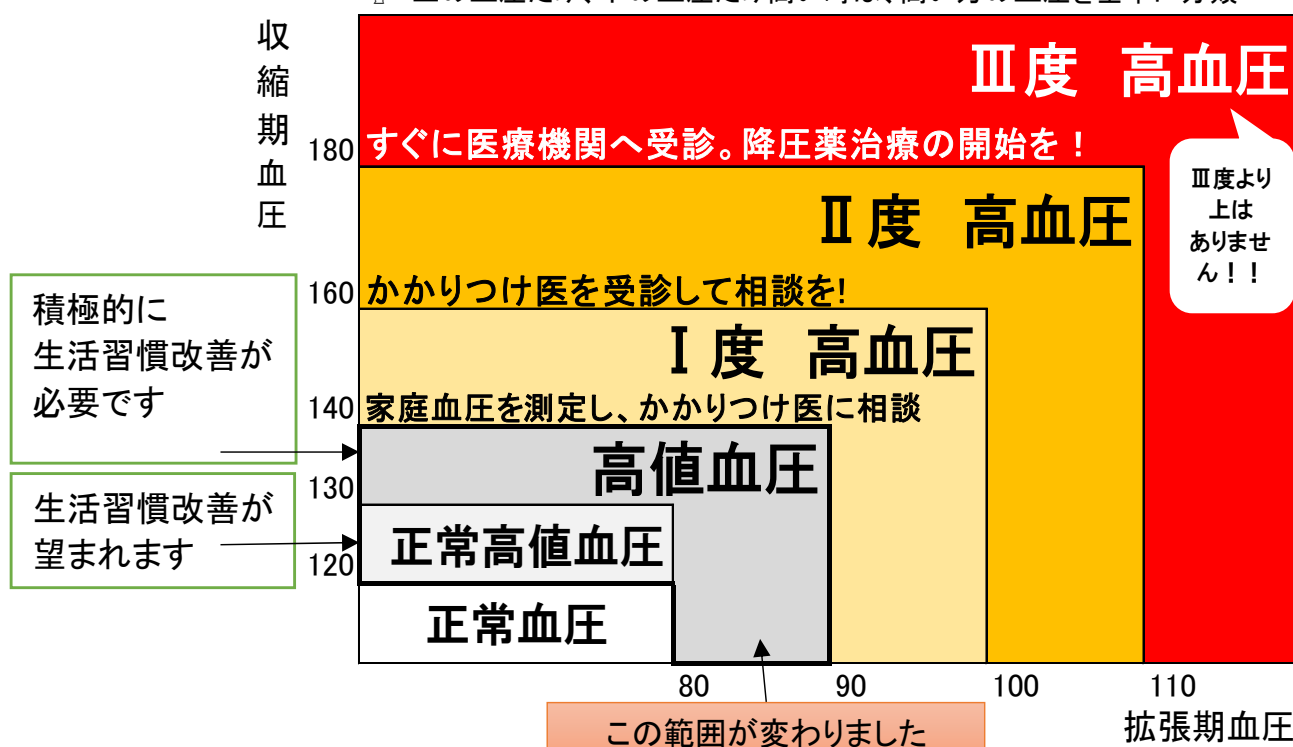
下の高血圧分類でチェックしてみましょう。

## あなたの血圧は、血圧分類で、どこにあたるでしょう？

### 高血圧の分類(診察室血圧) 【高血圧治療ガイドライン2019】

単位:mmHg

☞ 上の血圧だけ、下の血圧だけ高い時は、高い方の血圧を基準に分類



※その他心臓病、脳卒中、糖尿病などリスクの高い人の降圧目標が、より低値になりました。

血圧は 120/80mmHg を超えると、脳卒中や心臓病の危険が高まり、「正常血圧」ではないと区別されるようになりました。