

問い合わせ

茅野市健康管理センター（茅野市健康づくり推進課）

☎82-0105（8時30分～17時15分 土・日・祝日・12月28日～1月5日を除く）

## 全年齢で血圧130/80mmHg未満を目標に！

～高血圧管理・治療ガイドライン2025（日本高血圧学会）から～

2025年8月に、6年ぶりに『高血圧管理・治療ガイドライン』が改定されました。これまでは高血圧の定義を140/90mmHg以上としていましたが、高値血圧（130～139/80～89mmHg）でも、脳心血管病（脳梗塞、心筋梗塞等）の発症のリスクや、死亡リスクが高いことから、成人期以降全年齢の方は血圧130/80mmHg未満を目標としていくことになりました！！

### 自宅で正しく血圧を測ってみよう！

#### 測定のタイミング

##### ●1日2回（朝・夜）行う

##### 朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

##### 夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上に上げた条件のもとで行うことが大切です。朝は4つの条件を守るようにしましょう。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにしましょう。

#### 測定するときのポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する

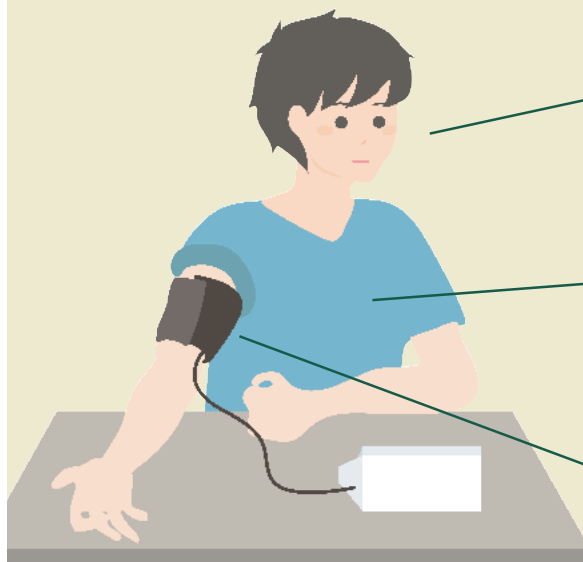
座ってすぐだと、血圧が安定していません。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に巻き付けた方がよいですが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たままで測定してよいです。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、数値が低く出るなど、不正確になる場合があります。



2週間血圧計レンタルしています。

（台数に限りがあります）

詳しくは上記問合せ先までご連絡ください。

心臓に近い位置で測定できる上腕測定タイプが推奨されています！

上腕測定タイプ



手首測定タイプ



### ★茅野市国保加入の皆さん（40～74歳）★ 特定健診（集団）の申込みがまだ間に合います！！

「特定健診（集団）のご案内」のハガキが届いている方、「令和7年度茅野市特定健診受診票」がお手元にある方今年度ラストチャンスです！定員になり次第締切りとなりますのでお早めにQRコードまたは上記問合せ先までお申込みをお願いします。（人間ドックを受診された方は対象になりません）



お申し込みは  
こちらから

日程 1月13日(火)、1月18日(日)、1月20日(火)、1月26日(月)、1月31日(土)