家庭血圧測定で血圧値を確認しましょう

健診データしっとくナビ
血管病の発症リスクや改善が必要な生活習慣を知りましょう
http://www.shittoku-navi.com/

測定日	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定時間																										
血圧値 収縮期	164	136																								
血圧値 拡張期	98	86																								
降圧薬内服																										

家庭血圧でみる降圧目標

65歳以上（高齢者）	65歳未満（若年・中年者）	糖尿病・慢性腎臓病のある方
135未満	125未満	125未満
85未満	80未満	75未満

血圧分類

重症	180	160
中等症	180	160
軽症	160	140
正常高値	135	130
重症	110	100
中等症	110	100
軽症	100	90
正常高値	85	80

記入例

200 195 190 185 180 175 170 165 160 155 150 145 140 135 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60

体重（kg）																										
メモ																										

高血圧治療ガイドライン
2009
日本高血圧学会