



自分でできる健康チェックをしよう

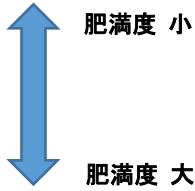
① 体重測定

健康管理の第一歩です。適正体重を維持しましょう。

- 適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

健康づくりは
自分を知ることから！
定期的に測りましょう。

BMI	肥満度
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5~25 未満	普通 (標準は 22)
25~30 未満	肥満 (1 度)
30~35 未満	肥満 (2 度)
35~40 未満	肥満 (3 度)
40 以上	肥満 (4 度)



② 血圧測定

高血圧を放っておくと自覚症状のないまま進み、さまざまな病気の引き金となります。**家庭で血圧を測定・記録**して、血圧を上げない生活習慣づくりに役立てましょう。

最近の研究で、脳血管疾患（脳卒中や心筋梗塞など）の発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭血圧の方が優れていることがわかってきました。
記録した家庭血圧は、受診の際かかりつけ医に見せるようにしましょう。

* 診察室血圧：病院やクリニックなどで測る血圧



● 家庭血圧の正しい測り方

- 測定時刻**
 - ・朝：起床後 1 時間以内 (尿を済ませ、食事と服薬をする前)
 - ・夜：就寝前
- 測定回数** 1 測定に 2 回測定した平均値が理想
- 測定前** 測定前は座位で 1~2 分間は安静にする

測定の方法

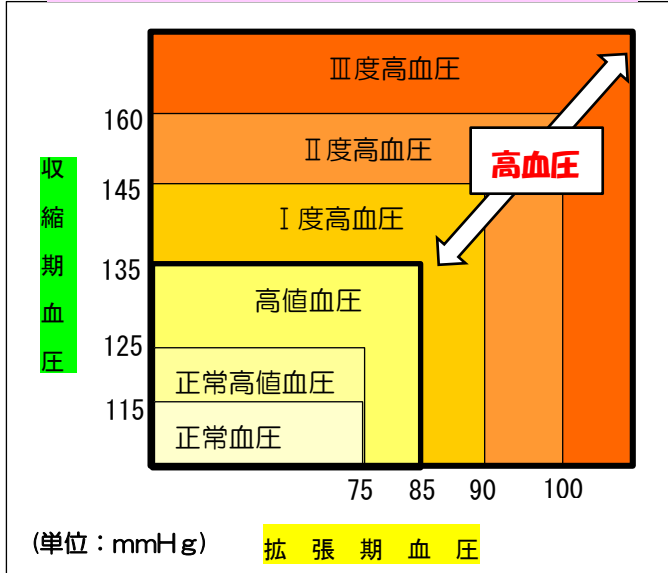


- ・上腕と心臓を同じ高さにし、手のひらを上にする
- ・素肌または薄着の服の上から巻く
- ・体の力を抜いてリラックスする

● 高血圧の診断基準 (単位：mmHg)

	収縮期血圧	拡張期血圧
家庭血圧	135 以上	85 以上
診察室血圧	140 以上	90 以上

● 家庭血圧 の成人における血圧値の分類



「高血圧治療ガイドライン 2019」より作成