

# 今回の血圧値から **高血圧** が疑われます

この状態が続くと **あなたは**  
**脳卒中**や**心臓病**に

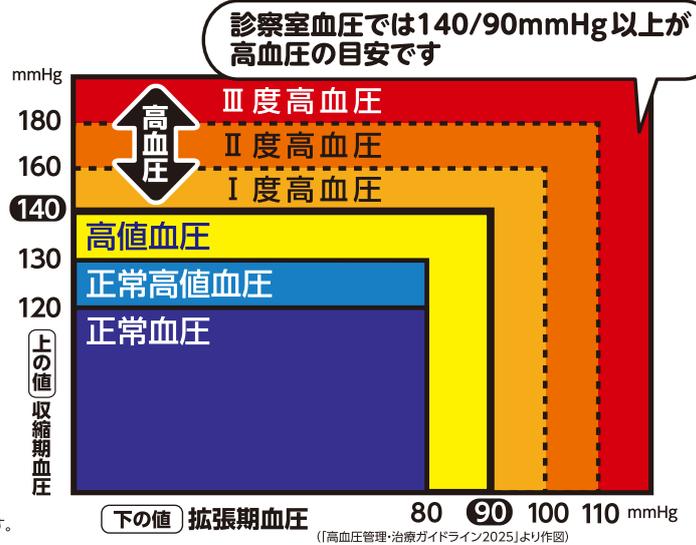
- 約5倍** **かかりやすい**※  
収縮期血圧 **160mmHg**以上、  
または拡張期血圧 **100mmHg**以上
- 約3倍** **かかりやすい**※  
収縮期血圧 **140mmHg**以上、  
または拡張期血圧 **90mmHg**以上

他にも・・・慢性腎臓病 (CKD) の原因に!

慢性腎臓病 (CKD) とは、腎臓の機能が慢性的に低下した状態のことをいい、高血圧はCKDの危険因子のひとつです。CKDが重症化すると、透析が必要な末期腎不全に進行したり、脳卒中や心臓病が発症する危険性が高まります。初期の頃は自覚症状がほとんどないため、早期発見・早期治療が大切です。

※この倍率は、望ましい血圧レベル (収縮期120mmHg未満、拡張期80mmHg未満) の人と比べた場合の倍率です。  
出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム (令和6年度版)」

## ■成人における血圧値の分類(診察室血圧)



**今すぐに対策が必要です!**

**家庭でも血圧を測りましょう!** さあ、測定にチャレンジ!!  
家庭血圧では**135/85mmHg**以上が高血圧の目安です。

一週間以上測定してみて血圧の高い状態が続いたら、  
かかりつけ医を受診しましょう。

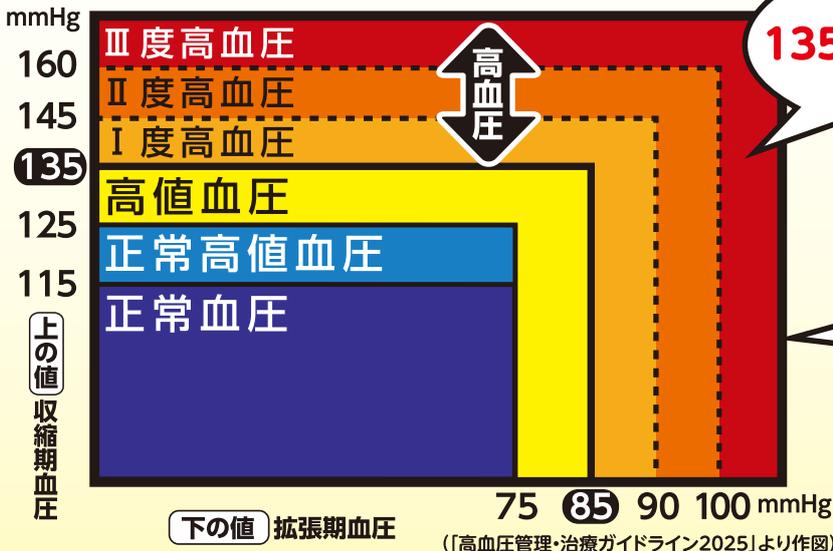
※血圧が著しく高い場合は一週間を待たずに受診しましょう。

### 家庭血圧測定方法

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に2回ずつ測定します。
  - **朝**
    - 起床後1時間以内
    - 朝食前
    - 服薬前
    - 排尿の後
    - イスに座って1~2分安静の後
  - **夜**
    - 就寝直前
    - イスに座って1~2分安静の後
- 週に5日以上測定し、記録してください。



## ■成人における血圧値の分類(家庭血圧)



家庭血圧では  
**135/85mmHg**以上が  
高血圧の目安です

家庭血圧では  
**125/75mmHg未満**を  
目指しましょう。

(診察室血圧では130/80mmHg未満)  
※高齢者は健康状態等に応じて目標値  
が変わる場合があります。

**家庭血圧測定が大事な  
理由は裏面へ!**

なぜ、  
家庭血圧が  
大事？

# 高血圧治療も 家庭血圧を重視

家庭血圧を測定すると朝の高血圧などの  
健診や診察時では気がつかない高血圧の  
診断ができます。診察室血圧と家庭血圧に  
差がある場合は、家庭血圧による高血圧  
診断が優先されます。



出典：日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

■測定した後は記録しましょう。お薬手帳や  
血圧手帳、高知家健康パスポートアプリ  
でも記録できます！血圧の高い状態が  
続いたら、かかりつけ医を受診しましょう。

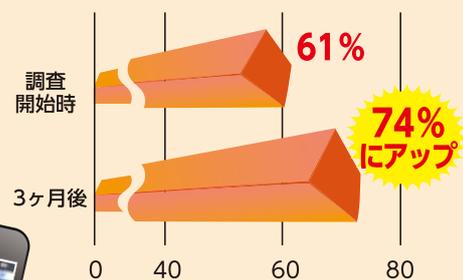
高知家健康パスポートアプリ  
(無料)ダウンロード

Android版 iPhone版  
(機種により使用できない場合があります)  
ダウンロード時に通信料が発生する場合がありますので、ご注意ください

Google Play からダウンロード App Store からダウンロード

家庭血圧を  
治療に  
活用すると、  
血圧が改善した  
人が増えました！

家庭血圧135/85mmHg未満の人の割合



県内11の医療機関で、高血圧患者422人に  
家庭血圧を測定してもらい、家庭血圧に基づく  
治療を3ヶ月行ったところ、血圧値が135/85  
mmHg未満の人の割合が13%向上しました。

出典：高知県

# 喫煙中の方は 禁煙を！

高血圧と喫煙が重なると  
脳卒中や心臓病で命を落とす  
危険が高まります

禁煙治療に保険が使える  
医療機関をホームページで  
チェックしてみましょう。  
県内の禁煙外来の一覧はコチラから

日本禁煙学会 高知 検索

(一社)日本禁煙学会のホームページ



禁煙は、一度で  
成功するとは  
限りません。  
自分に合った方法で、  
何度でも  
挑戦しましょう。



たばこ代3ヶ月分54,000円  
(1日1箱600円×3ヶ月)より  
少ない費用で治療できます。

## 禁煙外来で保険適用となる 場合の費用の目安 (治療期間は3ヶ月程度)

禁煙治療の方法	貼付薬	内服薬
禁煙補助剤	ニコチンパッチ	バレニクリン
禁煙治療にかかる費用の目安 (保険適用で3割負担の場合)	約12,000円前後	約20,000円前後

禁煙治療を行う医療機関ごとや治療内容などの違いによって料金は異なります。

禁煙治療は成功しやすい！

禁煙成功率

禁煙治療を利用すると、  
自力禁煙の  
1.6倍の成功率

ニコチン切れの症状を抑えることが  
できるので、禁煙が比較的楽になります。

●保険が適用される禁煙治療には、条件があります。  
まずは、医療機関にお問い合わせください。

出典：平成22年度 厚労科学第3次対がん研究 中村班

