

高血圧を治療中の方へ

家庭血圧を測定して 医師に記録を見せてください

- 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。



腕帯の中心は
心臓(乳頭)と
同じ高さ



なぜ、
家庭血圧が
大事?

あなたの
家庭血圧も
参考に、
高血圧の診察を
行います

■ 高血圧治療も家庭血圧を重視しています。
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。

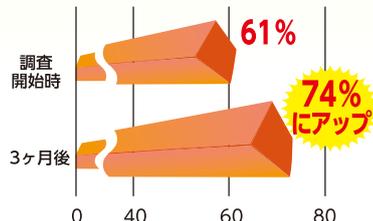
出典：日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

■ 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!

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

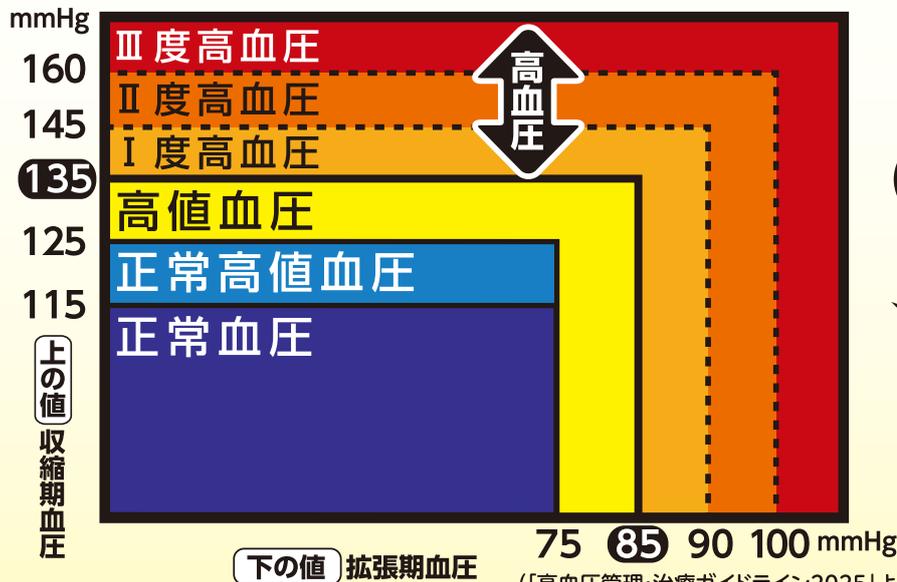
家庭血圧135/85mmHg未満の人の割合



■ 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

■ 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。

(「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より作図)

高知県は働き盛り世代の生活習慣病による死亡が多い状況が続いています。

男性

働き盛りの命が危険！ 高血圧と喫煙が二大リスク



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*

高血圧とたばこは
あなたの命に
かかわります！

※他にも…高血圧や喫煙は慢性腎臓病（CKD）の原因になります！

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、高血圧と喫煙はCKDの危険因子となります。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。

禁煙治療を利用して

「あまりお金をかけずに」

「比較的楽に」

「より確実に」

たばこをやめましょう!!

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)

高知県内には
96医療機関が
あります

21 (高知市) 21

※令和7年7月現在

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。



禁煙治療に 保険適用!!

治療に健康保険等が適用されますので、自己負担が少なくてすみます。

保険適用の要件

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）で、ニコチン依存症と診断された方
- ②35歳以上の方については、ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
※34歳以下の方は、喫煙本数・年数が少なくとも保険適用が可能
- ③直ちに禁煙することを希望している方
- ④治療を受けることを文書により同意している方

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)

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。

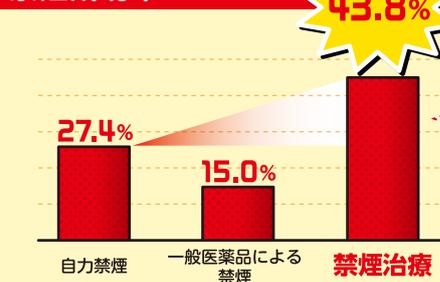
禁煙治療の方法	貼付薬	内服薬
禁煙補助剤	ニコチンパッチ	バレニクリン
禁煙治療にかかる費用の目安 (保険適用で3割負担の場合)	約12,000円前後	約20,000円前後

禁煙治療は成功しやすい!

レッツ
禁煙



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