

今回の健診結果から **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

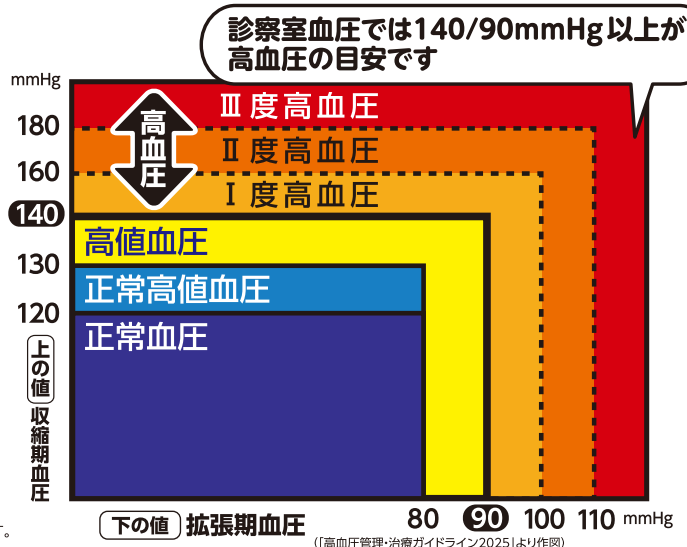
他にも・・・慢性腎臓病（CKD）の原因に！

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。

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」

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。

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。

■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！

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



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。

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。

喫煙中の方は 禁煙を！

禁煙治療を利用して
たばこをやめましょう！

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

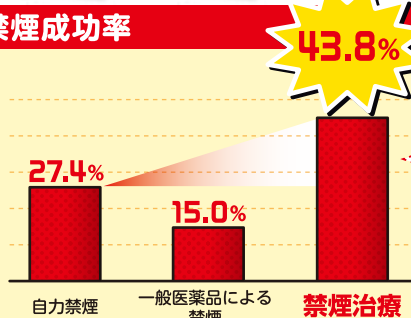
検索

((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。

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