

ご自宅での血圧測定、できていますか？

高血圧は「自覚症状がないサイレントキラー」と呼ばれます。
だからこそ、毎日の家庭血圧の測定がとても大切です。

正しい測り方の5つのステップ

- ① 朝と夜、決まった時間に測る
- ② 測る前に1～2分間リラックス
- ③ 背筋を伸ばして椅子に座り、足は床に
- ④ 腕（カフ）は心臓の高さにぴったり合わせる

正しい血圧測定の姿勢



正しい血圧の測り方

図表：血圧測定のポイントと目標値

項目	血圧測定のポイントと目標値
測定の時間帯	朝：起床後 1 時間以内、排尿後、朝食・薬の前 夜：就寝前（入浴・飲酒直後は避ける）
姿勢	椅子に腰掛け背もたれを使用、背筋を伸ばす 足は組まず床にしっかりつける
腕の位置	カフの中心を心臓の高さに合わせる
カフの巻き方	薄着または素肌に指 1 本が入るように 厚着や腕まくりは避ける
測定前の安静	1 ～ 2 分間、静かに座って落ち着いてから測定
室温	20℃前後の快適な環境が望ましい
測定回数	1 回だけでなく、2 回測定して平均値を用いるのが理想
記録	毎回ノートやアプリに記録し、通院時に医師へ提示

目標値の目安

（高血圧管理・治療ガイドライン 2025）

測定場所	目標血圧
診察室（病院）	130/80 mmHg 未満
家庭（自宅）	125/75 mmHg 未満