

家庭血圧の測り方



POINT

01 血圧計は 上腕式がおすすめ



POINT

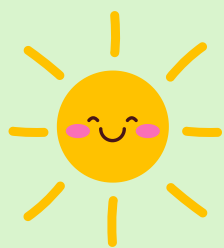
02 測定回数

朝、夜それぞれ
原則

2 回まで

POINT

03 測定のタイミング 1日2回（朝・夜）



- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前



- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

(参考) 日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025

【お問い合わせ】茨木市健康づくり課
☎072-625-6685(平日8:45~17:15)

