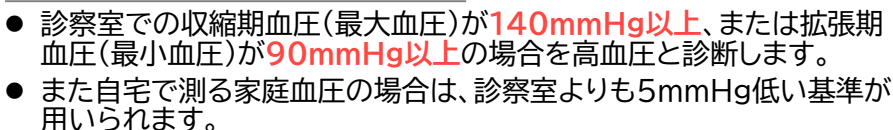
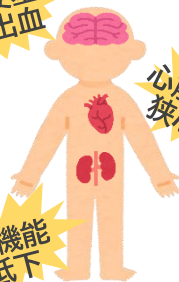
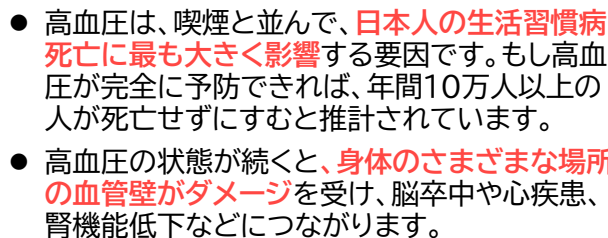


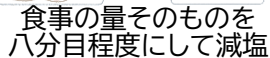
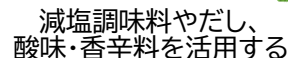
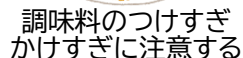
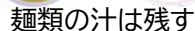
- 血圧測定結果の記録にご活用ください。(4週分の結果が記録できます。)
- 測定時は、朝(食前・服薬前、排尿後)と夜(就寝前)の2回、座って測ります。

[illegible]

 宮城県気仙沼保健所 



血圧値の分類 (単位:mmHg)	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120以下かつ80以下		115以下かつ75以下	
正常高値血圧	120～129以下かつ80以下		115～124以下かつ75以下	
高値血圧	130～139かつ/または80～89		125～134かつ/または75～84	
I度高血圧	140～159かつ/または90～99		135～144かつ/または85～89	
II度高血圧	160～179かつ/または100～109		145～159かつ/または90～99	
III度高血圧	180以上かつ/または110以上		160以上かつ/または100以上	
(孤立性)収縮期高血圧	140以上かつ90以下		135以上かつ85以下	



お酒は純アルコール量で1日あたり
20g程度まで(女性はこの半分)