

		春 3~5月	夏 6~8月	秋 9~11月	冬 12~2月
 <b>血圧</b>  高血圧の基準（家庭での測定）は 135/85mmHg以上です *1  健康な成人の安静時心拍数は1分間 あたり60-100回です (個人差あり) *2  20~64歳 男性 7,506歩/女性6,494歩 65歳以上 男性 5,329歩/女性 4,419歩 *3	平均値				
	朝 収縮期血圧	113.7 mmHg	109.9 mmHg	112.2 mmHg	114.5 mmHg
	朝 拡張期血圧	71.6 mmHg	69.2 mmHg	70.5 mmHg	72.3 mmHg
	夕 収縮期血圧	112.8 mmHg	109.0 mmHg	111.5 mmHg	114.6 mmHg
	夕 拡張期血圧	69.3 mmHg	66.6 mmHg	68.9 mmHg	71.0 mmHg
	70%の方が入る範囲				
	朝 収縮期血圧	102.1 mmHg ~ 124.7 mmHg	98.9 mmHg ~ 120.6 mmHg	101.2 mmHg ~ 123.1 mmHg	102.9 mmHg ~ 124.3 mmHg
	朝 拡張期血圧	62.8 mmHg ~ 79.5 mmHg	60.5 mmHg ~ 78.1 mmHg	61.4 mmHg ~ 78.6 mmHg	63.6 mmHg ~ 80.1 mmHg
	夕 収縮期血圧	101.9 mmHg ~ 123.9 mmHg	99.1 mmHg ~ 120.1 mmHg	100.3 mmHg ~ 122.2 mmHg	103.2 mmHg ~ 125.4 mmHg
	夕 拡張期血圧	61.3 mmHg ~ 77.0 mmHg	58.0 mmHg ~ 74.4 mmHg	59.6 mmHg ~ 76.9 mmHg	61.9 mmHg ~ 79.1 mmHg
 <b>心拍数</b>  健康な成人の安静時心拍数は1分間 あたり60-100回です (個人差あり) *2	平均値	朝 74.1 拍/分	73.0 拍/分	72.7 拍/分	74.2 拍/分
	夕	73.8 拍/分	74.0 拍/分	74.2 拍/分	75.2 拍/分
	70%の方が入る範囲				
	朝	64.2 拍/分 ~ 83.4 拍/分	64.5 拍/分 ~ 80.7 拍/分	64.3 拍/分 ~ 81.2 拍/分	65.7 拍/分 ~ 83.0 拍/分
	夕	64.2 拍/分 ~ 82.2 拍/分	65.7 拍/分 ~ 82.3 拍/分	65.1 拍/分 ~ 83.5 拍/分	66.5 拍/分 ~ 82.8 拍/分
	平均値	8,573 歩/日	7,980 歩/日	8,178 歩/日	8,347 歩/日
	70%の方が入る範囲	5,916 ~ 11,437 歩/日	5,288 ~ 11,271 歩/日	5,225 ~ 11,155 歩/日	5,500 ~ 11,389 歩/日
	平均値	6.3 時間	6.1 時間	6.3 時間	6.5 時間
	70%の方が入る範囲	5.5 ~ 7.1 時間	5.3 ~ 6.9 時間	5.5 ~ 7.1 時間	5.7 ~ 7.2 時間
	平均値	93.7 %	93.4 %	93.7 %	94.4 %
 <b>睡眠効率</b>  (横になっている時間のうち実際に眠っていた時間の割合) 「90%未満」の値の場合は高血圧症のリスク増加が示唆されています *4	70%の方が入る範囲	92.1 ~ 97.0 %	91.6 ~ 96.5 %	91.8 ~ 96.8 %	92.8 ~ 97.1 %

出典 : \*1 高血圧治療ガイドライン2019 \*2 厚生労働省 e-ヘルスネット \*3 令和5年国民健康栄養調査 \*4 Hirata T. et al.,Hypertension Research 2020

備考 : 研究終了時に送付いたしました結果回付票裏面参考値から集計方法を変更しています