

		春 3~5月	夏 6~8月	秋 9~11月	冬 12~2月
 血圧	平均値				
	朝 収縮期血圧	118.5 mmHg	114.5 mmHg	117.1 mmHg	119.5 mmHg
	朝 拡張期血圧	73.7 mmHg	71.3 mmHg	73.1 mmHg	74.5 mmHg
	夕 収縮期血圧	117.0 mmHg	112.1 mmHg	114.5 mmHg	117.6 mmHg
	夕 拡張期血圧	70.8 mmHg	67.7 mmHg	70.0 mmHg	71.8 mmHg
	70%の方が入る範囲				
	朝 収縮期血圧	105.7 mmHg ~ 131.9 mmHg	101.9 mmHg ~ 127.6 mmHg	105.1 mmHg ~ 129.8 mmHg	107.2 mmHg ~ 131.4 mmHg
	朝 拡張期血圧	63.8 mmHg ~ 83.7 mmHg	62.5 mmHg ~ 81.5 mmHg	63.2 mmHg ~ 83.6 mmHg	65.3 mmHg ~ 83.5 mmHg
	夕 収縮期血圧	104.7 mmHg ~ 131.6 mmHg	100.7 mmHg ~ 125.0 mmHg	102.3 mmHg ~ 127.2 mmHg	106.3 mmHg ~ 128.7 mmHg
	夕 拡張期血圧	60.6 mmHg ~ 81.4 mmHg	58.4 mmHg ~ 77.8 mmHg	60.6 mmHg ~ 79.4 mmHg	62.4 mmHg ~ 81.5 mmHg
 心拍数	平均値	朝 70.9 拍/分	70.1 拍/分	70.7 拍/分	71.7 拍/分
	夕 72.6 拍/分	72.8 拍/分	72.7 拍/分	73.2 拍/分	
	70%の方が入る範囲				
	朝	63.4 拍/分 ~ 78.1 拍/分	62.5 拍/分 ~ 77.2 拍/分	63.0 拍/分 ~ 77.7 拍/分	64.0 拍/分 ~ 79.0 拍/分
	夕	65.1 拍/分 ~ 79.1 拍/分	64.0 拍/分 ~ 80.9 拍/分	64.5 拍/分 ~ 80.1 拍/分	65.4 拍/分 ~ 80.7 拍/分
	平均値	8,558 歩/日	8,125 歩/日	8,344 歩/日	8,396 歩/日
	70%の方が入る範囲	6,152 ~ 11,016 歩/日	5,421 ~ 10,467 歩/日	5,583 ~ 10,909 歩/日	6,004 ~ 10,757 歩/日
	平均値	6.2 時間	6.0 時間	6.1 時間	6.3 時間
	70%の方が入る範囲	5.5 ~ 6.8 時間	5.3 ~ 6.6 時間	5.4 ~ 6.8 時間	5.6 ~ 7.0 時間
	平均値	92.2 %	91.3 %	92.3 %	92.5 %
 睡眠効率 (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	91.9 ~ 96.7 %	90.8 ~ 96.6 %	91.2 ~ 96.6 %	92.4 ~ 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