

女性60代の結果

人数：317名

		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	127.4 mmHg	123.1 mmHg	127.1 mmHg	128.8 mmHg
	朝 拡張期血圧	75.8 mmHg	73.1 mmHg	75.5 mmHg	76.6 mmHg
	夕 収縮期血圧	123.0 mmHg	117.6 mmHg	122.0 mmHg	123.7 mmHg
	夕 拡張期血圧	71.8 mmHg	68.3 mmHg	71.2 mmHg	72.2 mmHg
	70%の方が入る範囲				
	朝 収縮期血圧	112.5 mmHg ~ 141.3 mmHg	109.0 mmHg ~ 138.7 mmHg	111.8 mmHg ~ 141.7 mmHg	115.4 mmHg ~ 142.4 mmHg
	朝 拡張期血圧	67.2 mmHg ~ 85.6 mmHg	64.4 mmHg ~ 82.6 mmHg	66.5 mmHg ~ 85.2 mmHg	67.3 mmHg ~ 85.1 mmHg
	夕 収縮期血圧	108.3 mmHg ~ 136.2 mmHg	102.3 mmHg ~ 131.9 mmHg	106.8 mmHg ~ 135.5 mmHg	108.8 mmHg ~ 138.1 mmHg
	夕 拡張期血圧	63.2 mmHg ~ 81.5 mmHg	59.5 mmHg ~ 78.1 mmHg	62.5 mmHg ~ 79.9 mmHg	63.5 mmHg ~ 81.2 mmHg
 心拍数	平均値	朝 66.9 拍/分	66.5 拍/分	66.5 拍/分	67.4 拍/分
	夕 69.4 拍/分	69.8 拍/分	69.2 拍/分	70.4 拍/分	
	70%の方が入る範囲				
	朝 59.0 拍/分 ~ 74.6 拍/分	58.2 拍/分 ~ 74.6 拍/分	58.3 拍/分 ~ 74.6 拍/分	59.2 拍/分 ~ 74.8 拍/分	
	夕 61.4 拍/分 ~ 77.0 拍/分	61.8 拍/分 ~ 77.4 拍/分	62.1 拍/分 ~ 77.6 拍/分	62.4 拍/分 ~ 78.0 拍/分	
	平均値	8,867 歩/日	8,501 歩/日	8,649 歩/日	8,427 歩/日
	70%の方が入る範囲	5,846 ~ 11,911 歩/日	5,415 ~ 11,511 歩/日	5,651 ~ 11,370 歩/日	5,531 ~ 10,983 歩/日
	平均値	6.2 時間	5.9 時間	6.2 時間	6.3 時間
	70%の方が入る範囲	5.6 ~ 6.9 時間	5.3 ~ 6.6 時間	5.5 ~ 6.8 時間	5.6 ~ 7.0 時間
	平均値	93.8 %	92.7 %	93.5 %	94.3 %
 睡眠効率 <small>(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)</small> <small>「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</small>	70%の方が入る範囲	92.0 ~ 96.3 %	91.0 ~ 95.5 %	91.4 ~ 96.1 %	92.3 ~ 96.6 %

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