






男性30代以下の結果

人数：62名

		春 3～5月	夏 6～8月	秋 9～11月	冬 12～2月
<div> 血圧</div> <div>高血圧の基準（家庭での測定）は 135/85mmHg以上です *1</div>	平均値				
	朝 収縮期血圧	126.1 mmHg	122.7 mmHg	124.7 mmHg	127.8 mmHg
	朝 拡張期血圧	77.7 mmHg	75.5 mmHg	77.2 mmHg	78.4 mmHg
	夕 収縮期血圧	126.6 mmHg	123.9 mmHg	125.6 mmHg	128.5 mmHg
	夕 拡張期血圧	74.5 mmHg	72.5 mmHg	74.0 mmHg	76.0 mmHg
	70%の方が入る範囲				
	朝 収縮期血圧	114.4 mmHg ～ 137.3 mmHg	111.5 mmHg ～ 135.4 mmHg	112.7 mmHg ～ 137.0 mmHg	117.4 mmHg ～ 136.3 mmHg
	朝 拡張期血圧	68.7 mmHg ～ 87.0 mmHg	65.3 mmHg ～ 87.2 mmHg	67.4 mmHg ～ 86.4 mmHg	70.2 mmHg ～ 87.4 mmHg
<div> 心拍数</div> <div>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</div>	朝 平均値	70.4 拍/分	69.2 拍/分	70.0 拍/分	70.2 拍/分
	夕 平均値	73.4 拍/分	73.2 拍/分	73.9 拍/分	73.7 拍/分
	70%の方が入る範囲				
	朝 心拍数	64.0 拍/分 ～ 78.0 拍/分	62.5 拍/分 ～ 76.0 拍/分	62.9 拍/分 ～ 77.9 拍/分	61.9 拍/分 ～ 79.4 拍/分
<div> 1日の平均歩数</div> <div>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</div>	平均値	10,592 歩/日	9,925 歩/日	10,364 歩/日	10,317 歩/日
	70%の方が入る範囲	7,709 ～ 13,518 歩/日	6,683 ～ 13,034 歩/日	7,389 ～ 13,538 歩/日	7,324 ～ 13,626 歩/日
<div> 睡眠時間</div> <div>最も多い平均睡眠時間は男女ともに 6時間以上7時間未満です *3</div>	平均値	6.0 時間	5.8 時間	6.0 時間	6.1 時間
	70%の方が入る範囲	5.4 ～ 6.6 時間	5.3 ～ 6.4 時間	5.4 ～ 6.5 時間	5.6 ～ 6.7 時間
<div> 睡眠効率</div> <div>（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</div>	平均値	91.7 %	90.9 %	92.8 %	92.6 %
	70%の方が入る範囲	90.8 ～ 95.7 %	89.1 ～ 95.3 %	91.4 ～ 95.5 %	91.6 ～ 96.0 %

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