

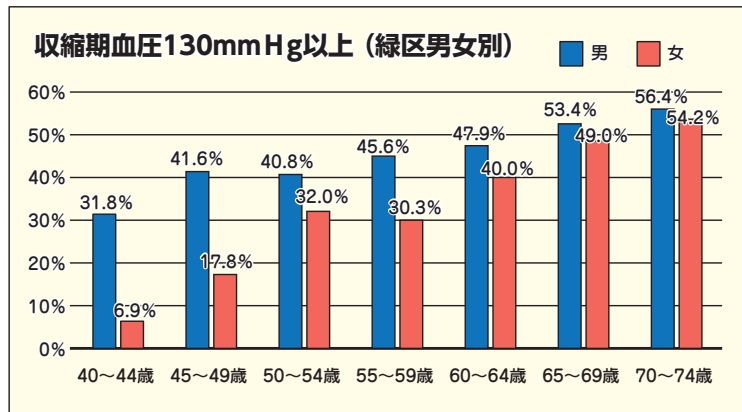
「みどりくみなおし」で



高血圧予防編

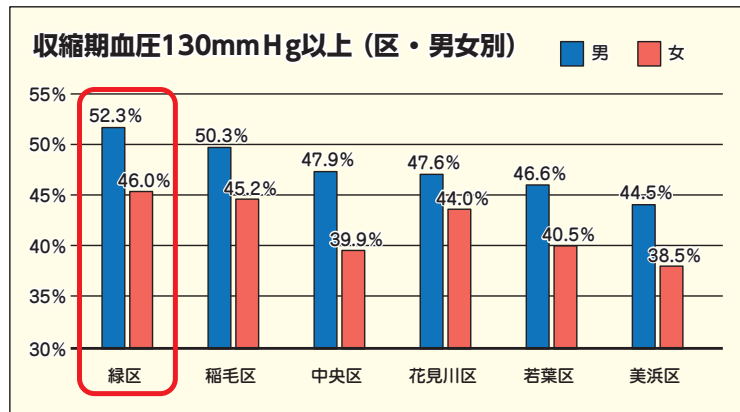
生活習慣病予防

年齢とともに 高血圧の方が増加します



（令和元年度 千葉市特定健康診査結果より）

知っていますか？ 緑区は高血圧の方が多いのです



（令和元年度 千葉市特定健康診査結果より）

日々の生活習慣の積み重ねが、将来の血圧に現れてきます。
若いから安心ではありません。今が生活習慣を見直すチャンスです。

詳しくは
裏面へ！

そもそも、「高血圧」って？

わたしたちの心臓は、頭やからだが活動するのに十分な酸素や栄養を送るために圧力をかけて血液を全身に送り出しています。このときの血管の壁にかかる圧力が「血圧」です。何らかの理由で血管の中を流れる血液の量が多くなったり、血管が細くなったりして、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態を高血圧と言います。

家庭血圧と診察室血圧は高血圧の基準が異なります

	最高血圧	最低血圧
診察室血圧	140mmHg 以上	90mmHg 以上
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上

※診察室血圧：健診や医療機関で測る血圧
※家庭血圧：家庭で測る血圧

高血圧を放置するとどうなるの？

高血圧により、血管に圧力がかかり続けると、血管の内側が傷つきやすくなります。また、血管が厚く、硬くなってしまい、さらに血圧が上がり、その結果、血管がもろくなってしまいます。この状態を動脈硬化と言います。

動脈硬化がすすむと、血管が多く集まっている心臓や脳、腎臓などで血管が詰まったり、破れたりして心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血、腎不全などの障害を引き起こします。

- 食塩・アルコールのとり過ぎ
- 肥満 ●喫煙 ●運動不足 等



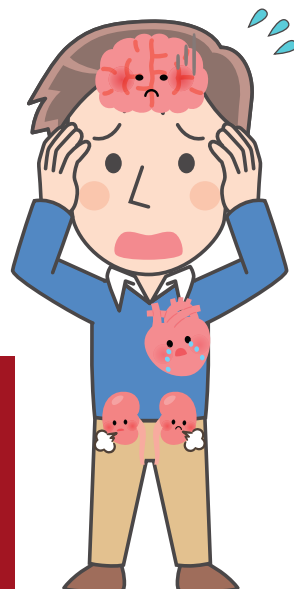
血液量の増加
血管が細くなる



高血圧



動脈硬化



運動

適度な運動は、血圧を下げ、
血管を柔らかくします。
まずは1日30分のウォーキング
から始めてみましょう。



肥満解消

肥満は高血圧・脂質異常・
高血糖を招きます。
適切な食事量、適度な運動を
実践しましょう。



高血圧予防の生活習慣

食塩のとり過ぎは
高血圧の大きな原因です。
減塩を心がけましょう。



減塩

イチオシ!

タバコを吸うと血圧が上昇します。
禁煙にチャレンジしましょう。

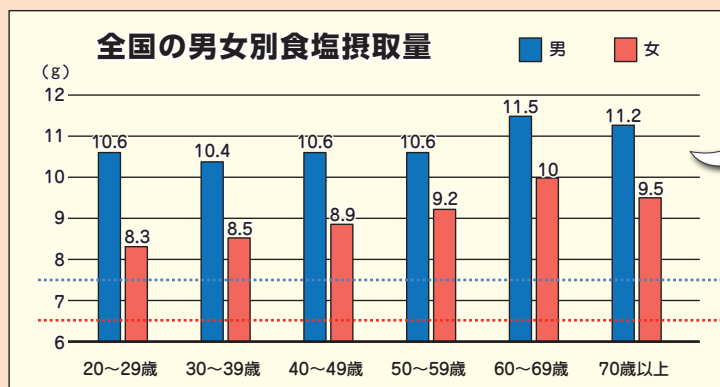


また、過度な飲酒も血圧を上昇させます。
1日の適量は、ビール500ml又は日本酒1合程度
です。（女性や高齢者はその半分～2/3程度）



禁煙・節酒

食生活から高血圧予防!



男女どの年代でも
食塩摂取量が
目標量より大幅に
上回っています。

男性目標量
女性目標量

1日の食塩相当目標量

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防は6.0g未満に(日本人の食事摂取基準2020年版)

千葉県は男女平均で

11.1gも

食塩をとっています。

2018年健やか未来都市ちばプラン
中間評価より

できることから 取り組もう!

- ☐ むやみに調味料を使わない
- ☐ 香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する
- ☐ 減塩・低塩の調味料を使う
- ☐ 新鮮な食材を用いる
- ☐ めん類の汁は残す
- ☐ 具だくさんの味噌汁とする
- ☐ 外食や加工食品を控える
- ☐ 漬け物は控える



めん類の汁を残すと -2~3g

みどりとくみなおいしでけんこうづくり

- みんな必ず受けよう健康診断
- どんどん歩こう! みんな誘って健康ウォーク
- 料理はうす味 腹八分
- 区民で目指そう8020! 年に2回の歯科健診
- みんなでコツコツ貯筋体操
- なにがなんでも禁煙実行
- お酒はほどほど 週に2日は休肝日
- しっかり睡眠 早寝早起き



イメージキャラクター
「ピーちゃん」

毎月19日は
食育の日

管理栄養士おすすめ
レシピはこちらから

ちばし食育レシピ検索



千葉県緑保健福祉センター健康課 健康づくり班
電話 043-292-2630 FAX 043-292-1804