和歌山県のみなさん 高血圧は、放置厳禁です

和歌山県

診察室血圧
130/80※1
を超えると、循環器病のリスクは急上昇します。
和歌山県は高血圧の人が全国と比べて多い県※2です
※1　家庭血圧では125/75mmHgが目安となります。
※2　第11回NDBオープンデータ（厚生労働省）





循環器病とは

循環器病とは、脳卒中や心筋梗塞など心臓や血管に異常が起きた状態です。循環器病の最大のリスク要因は高血圧です。高血圧は自覚症状がほとんどないにも関わらず、**上の血圧が130以上、または下の血圧が80以上**で、循環器病の発症・死亡リスクが有意に上昇することが明らかになっています。

和歌山県は心疾患で亡くなる人が多い！

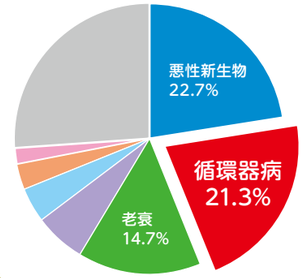
心疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）
出典：令和2年人口動態統計特殊報告（厚生労働省）

男性　219.8
全国ワースト2位

女性　124.2
全国ワースト4位

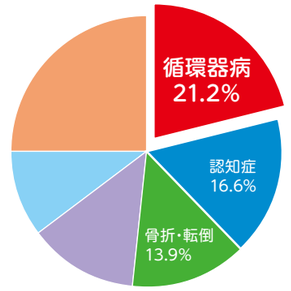
循環器病は、主な死亡原因第2位！

出典：令和6年人口動態統計確定数（厚生労働省）



介護が必要となる原因第1位！

出典：令和4国民生活基礎調査（厚生労働省）



正常血圧（家庭血圧）は

上の血圧　**115** mmHg 未満
下の血圧　**75** mmHg 未満
です。



まずは**自分の血圧を知る**
毎日同じ時間に正しく測定し、記録をしよう。



高血圧が続く場合は、必ず医師に相談を。

- 診察室血圧…病院などで測定する血圧のこと。家庭血圧よりもやや高くなることが多い。
- 家庭血圧……家庭で測定する血圧のこと。
  家庭血圧の方がリスク評価に有用とされています。

家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選ぶ
- 朝と晩に測定
  朝　朝食前・服薬前
  晩　寝る前
- トイレを済ませ、座って
  1～2分安静にしてから測定

こんな症状はすぐに受診を！

脳梗塞（FAST）

ひとつでも症状に気づいたらすぐに救急車を呼びましょう



覚えておこう「FAST」（ファスト）（速い・迅速）

Face　顔のまひ
顔の片側が下がったり、笑顔がつくれない



Arms　腕のまひ
両腕を持ち上げると片腕だけが下がってきてしまう



Speech　ことばの障害
ことばがでてこない ろれつが回らない



Time　発症時刻
発症に気づいたら時刻を確認して、すぐに119番を！



心筋梗塞



胸

胸のしめつけ感
腕・肩・歯・あごなど心臓以外の場所に痛みがあらわれることもあります。



腕



肩



歯



あご

わかやま健康づくり重点スローガン

今日からチャレンジ！

ベジ増し（野菜）　減らシオ（しお）　脱メタボ

和歌山県が推す7つの健康習慣

適切な食生活　適度な運動　適正体重　良質な睡眠　禁　煙　歯と口の健康　健診・検診

健康コラム
健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきとした毎日を応援しています！

推しの健康情報満載！

発行：和歌山県健康推進課　令和8年10月

カラダ想いの生活で循環器病を予防しませんか



生活習慣を整える ▶▶ 高血圧予防 ▶▶ 循環器病予防

お酒と上手く付き合う

飲酒量の増加とともに血圧が上がり、循環器病のリスクは上昇します。



- ☑ 週のうち飲まない日を設ける

たばこは吸わない

喫煙は、多くの病気と関係しています。
加熱式たばこによる健康被害も報告されています。



- ☑ たばこを吸っている方は、禁煙外来等のサポートを受けて禁煙を

良質な睡眠

睡眠不足は、高血圧や循環器病の発症・死亡リスクと関係しています。



- ☑ できるだけ暗くして寝る
- ☑ 就寝1~2時間前の入浴で身体を温める

お口もチェック

歯周病があると、炎症物質が血液中を流れ、血管を詰まらせて循環器病の原因になります。



- ☑ 食後は歯をピカピカに磨く
- ☑ 歯医者で定期検診を受ける

年１回必ず健診

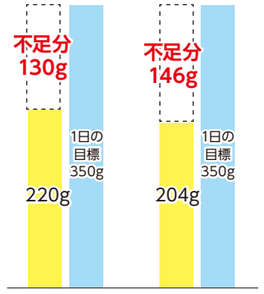
予防のためには、まず自分の身体の状態を知ることが大切です。「元気だから大丈夫！」「通院中だから大丈夫！」どれも受けない理由にはなりません。



- ☑ 年１回必ず受診する

野菜摂取量が **全国ワースト1位**

和歌山県は目標1日350gに対して、100g以上不足！



令和6年国民健康・栄養調査

野菜を１日350g食べる

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。
野菜の適量摂取は、高血圧や循環器病等の予防に役立ちます。

- ☑ 加熱してカサを減らして食べやすく
- ☑ 付け合わせの野菜は残さない

野菜350gってどれくらい？



両手に山盛り1杯　　料理にすると小鉢5皿

ベジ増し（野菜）



ドレッシングに注意！



野菜を食べる際はドレッシング等、食塩を含む調味料の使いすぎに注意し、代わりに香辛料やレモンを活用するなど工夫しましょう。

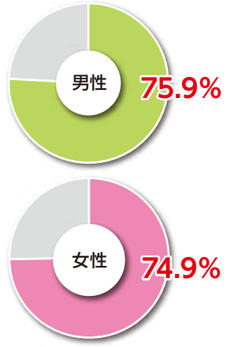
具だくさん味噌汁がおすすめ



野菜をたっぷり入れると、汁の量を抑えられ、美味しさはそのままに無理なく減塩ができます。

県民の7割以上は塩分のとりすぎです！

目標値を超えている割合



令和4年県民健康・栄養調査

塩分は1日 男性 7.5g 女性 6.5g まで

高血圧の最大の原因は食塩のとりすぎです。
減塩は、調味料の使い方や食べ方を工夫するだけで簡単に実行できます。

- ☑ ちょっと工夫でおいしく減塩

加工食品・料理に含まれる食塩量

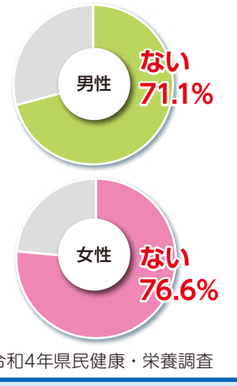


減らシオ（しお）



県民の7割以上は運動不足です！

運動習慣のない者の割合



令和4年県民健康・栄養調査

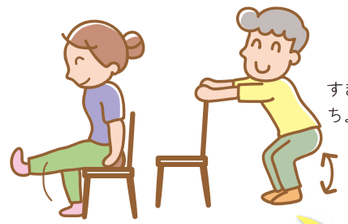
1日8,000歩（65歳以上 6,000歩）

体を動かすことは肥満や生活習慣病予防になり、循環器病の予防につながります。
県では、1日8,000歩の実践を呼びかけています。

- ☑ まずは今より10分多く動く
- ☑ 週2~3日で筋トレ
- ☑ 座りっぱなしの時間が長くならないようにする







今より少しでも多く身体を動かす！



脱メタボ

