

## テーマ「 血圧130/80以上は要注意！ 」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。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した毎日を応援していきます。

高血圧は、喫煙と並んで生活習慣病死亡に最も大きく影響します。高血圧の要因の中でも重要なのは、食塩の過剰摂取です。日頃から血管に優しい生活を心がけ、高血圧を予防しませんか？

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

今日からチャレンジ!

ベジ増し 減らソル 脱メタボ

|                      | 2022年（現状）              | 2035年（目標）           |
|----------------------|------------------------|---------------------|
| 健康寿命の延伸              | 男性 72.39年<br>女性 75.33年 | 男性 75年<br>女性 78年    |
| 特定健康診査実施率（40～74歳）    | 48.9%                  | 70%以上               |
| 食塩摂取量（20歳以上）         | 9.5g                   | 7g                  |
| 野菜摂取量（20歳以上）         | 252.3g                 | 350g                |
| 一日の歩数の平均<br>（20～64歳） | 男性 7,690歩<br>女性 6,771歩 | 8,000歩              |
| 喫煙率の減少               | 男性 23.7%<br>女性 6.4%    | 男性 18.9%<br>女性 3.5% |

# あなたの血圧はどれくらい？

下の赤枠の人は  
リスクが急上昇💧



診察室血圧が

**130/80** を超えると

循環器病のリスクが急上昇します

脳卒中

心筋梗塞



和歌山県の高血圧予防  
リーフレットはこちら！

表：成人における血圧値の分類（mmHg）日本高血圧学会

| 分類       | 診察室血圧※1                |        | 家庭血圧※2               |      |
|----------|------------------------|--------|----------------------|------|
|          | 上の血圧※3                 | 下の血圧※4 | 上の血圧                 | 下の血圧 |
| 正常血圧     | <120 かつ <80            |        | <115 かつ <75          |      |
| 正常高値血圧   | 120-129 かつ <80         |        | 115-124 かつ <75       |      |
| 高値血圧     | 130-139 かつ/または 80-89   |        | 125-134 かつ/または 75-84 |      |
| I 度高血圧   | 140-159 かつ/または 90-99   |        | 135-144 かつ/または 85-89 |      |
| II 度高血圧  | 160-179 かつ/または 100-109 |        | 145-159 かつ/または 90-99 |      |
| III 度高血圧 | ≥180 かつ/または ≥110       |        | ≥160 かつ/または ≥100     |      |

注意

※1 診察室血圧…病院などで測定する血圧のこと。家庭血圧よりやや高くなることが多い。

※2 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る。

※3 上の血圧…収縮期血圧のこと。 ※4 下の血圧…拡張期血圧のこと。

危険

# 家で血圧を測ろう！

## そもそも血圧とは？

血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の壁を内側から押す圧力です。血圧が高いと動脈は傷つき、しなやかさを失います（動脈硬化）。動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞など循環器病の原因となります。

### 高血圧の原因

食塩の過剰摂取 肥満 飲酒 運動不足 ストレス など



### 正しい血圧の測り方

- ・ 上腕血圧計を選らぶ
- ・ 1日2回（朝と晩）測定
- ・ トイレを済ませ、座って1～2分安静にしてから測定



血圧が高い状態が続く場合は、医療機関を受診してください。

# どれくらいの塩分をとっていますか？

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。 ※健康日本21アクション支援システム（厚生労働省）  
普段食べている食事にはどれくらいの食塩が含まれているのでしょうか？

## 1日の食塩の摂取目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

（高血圧で治療している人は6g未満）

今日からチャレンジ！



## 1日の食塩摂取量 （和歌山県）

男性 9.1g

女性 8.4g

令和6年国民健康・栄養調査

和歌山県民は  
食塩の摂りすぎ！

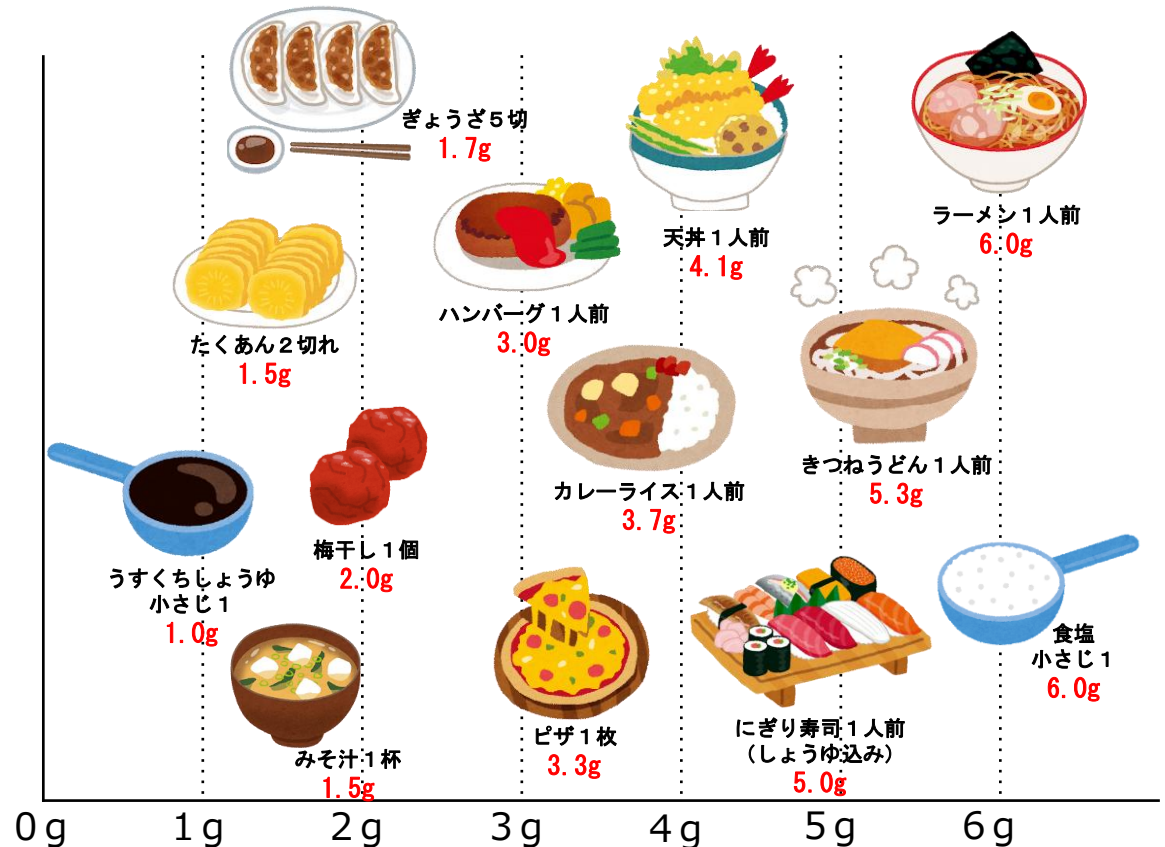


## 減塩のコツ

- ・しょうゆは「かける」のではなく少量「つける」
- ・麺類の汁は残す
- ・コショウやかんきつ類を使う



## 調味料や加工食品・料理に含まれる食塩量の目安



※参考

①厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

②日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」

③日本食生活協会「Let's try 食事バランスガイド」「糖尿病予防」「高血圧予防」

# 塩分チェックシート

当てはまるものに○を付けて、合計点を計算しよう！

|                    |                  | 3点              | 2点       | 1点      | 0点      | 点数 |
|--------------------|------------------|-----------------|----------|---------|---------|----|
| 食べる頻度              | みそ汁、スープなど        | 1日2杯以上          | 1日1杯くらい  | 2～3回/週  | あまり食べない |    |
|                    | 漬物、梅干しなど         | 1日2回以上          | 1日1回くらい  | 2～3回/週  | あまり食べない |    |
|                    | ちくわ、かまぼこなどの練りもの  |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない |    |
|                    | あじの開き、みりん干し、塩鮭など |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない |    |
|                    | ハム、ソーセージ         |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない |    |
|                    | うどん、ラーメンなどの麺類    | ほぼ毎日            | 2～3回/週   | 1回/週以下  | 食べない    |    |
|                    | せんべい、おかき、ポテトチップス |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない |    |
| しょうゆやソースをかける頻度     |                  | よくかける<br>(ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける   | ほぼかけない  |    |
| うどん、ラーメンの汁を飲むか     |                  | 全て飲む            | 半分くらい飲む  | 少し飲む    | ほぼ飲まない  |    |
| 昼食で外食やコンビニ弁当を利用するか |                  | ほぼ毎日            | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない   |    |
| 夕食で外食や惣菜を利用するか     |                  | ほぼ毎日            | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない   |    |
| 家庭の味付けは外食と比べて濃い    |                  | 濃い              | 同じ       |         | 薄い      |    |
| 食事の量は多いと思うか        |                  | 人より多め           |          | 普通      | 人より少なめ  |    |

0～8点

良い結果です！  
引き続き減塩しましょう。

9～13点

食塩摂取量は平均的です。  
もう少し頑張りましょう。

14～19点

食塩摂取量が多めです。  
減塩の工夫が必要です。

20点以上

食塩摂取量はかなり多めです。  
基本的な食生活の見直しを。

今日からチャレンジ！  
減塩ワル



合計

点