

自分の血圧、知っていますか？

～この地域は血圧が高い人が多いです～

血圧とは？

血液は心臓というポンプから押し出されて全身の血管へ流れていきます。

そのときに血管にかかる圧力を血圧といいます。血圧が高い状態のことを高血圧といいます。

	病院で測った血圧		家で測った血圧	
	上の血圧	下の血圧	上の血圧	下の血圧
高血圧	140以上	90以上	135以上	85以上

測ってみよう！あなたの血圧

上 / 下 mmHg



血圧が高いと、どうなるの？

高血圧が続くと、血管が傷つき、詰まったり、破れたりします！



脳の血管が詰まる・破れると・・・**脳卒中**

長期のリハビリが必要になったり、麻痺などの後遺症が残ったりします。

心臓の血管が詰まると・・・**心筋梗塞**

突然死の原因になります。回復後も心臓の機能が低下（**心不全**）します。

腎臓の血管が傷つくと・・・**腎臓病**

人工透析が必要になることがあります。

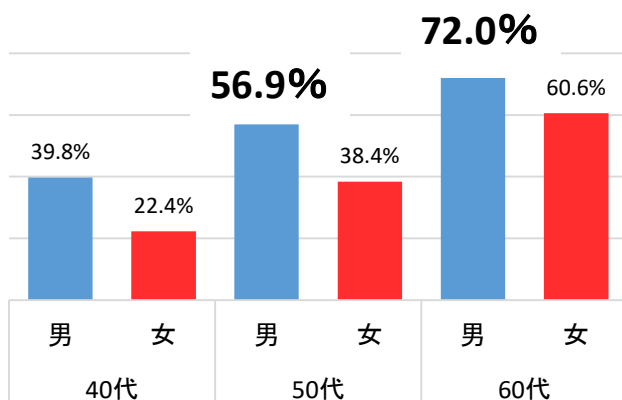


自分や、一緒に働く仲間が急に倒れて働けなくなってしまったら大変だ…！

症状がなくても、血圧を測って135/85mmHgを超えたり
健診で高血圧と言われたりしたら、病院を受診しましょう。
また生活習慣に気を付けることで、高血圧を防ぐことができますよ。



海部地域の高血圧該当者率（令和2年度）



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析評価 より

わたしたちの地域では・・・

海部地域は、男女とも働く世代の高血圧該当者が多くなっています。特に50代以上の男性は半数以上が高血圧です。

また、海部地域は、**急性心筋梗塞**や**くも膜下出血（脳卒中の一種）**の死亡率が、愛知県と比較して高くなっています（出典：愛知県衛生研究所）。

健康にはたらし続けられるように 正常な血圧を維持しましょう！

減塩

塩分をたくさん摂ると、血圧が上がります。

塩分ひかえめの食事を心がけましょう。

<1日塩分摂取量の目安>

男性7.5g未満 女性6.5g未満



塩分7.5g=醤油小さじ約7杯半

<減塩のコツ>

- ・加工食品は「食塩相当量」を確認して塩分の少ないものを選ぶ
- ・塩味以外の味付けを活用する
調理の際にこんがり焼き目を入れる（焦味）
お酢や胡椒・からしを使う（酸味・辛味）
ハーブを使う（香り）
- ・麺もののスープは飲まずに残す
スープを残すだけで約2.5g減らせます！

栄養成分表示 1食分(〇g)あたり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

野菜を摂る

野菜に含まれるカリウムという成分には、塩分を体外へ出す効果があります。

<1日野菜摂取量の目安>

350g以上

(野菜が入った小鉢1日5皿以上)



運動

血圧を下げる効果があります。

毎日30分以上、体を動かすことを心がけましょう。

<運動のコツ>

- ・エレベータではなく階段を使う
- ・職場最寄りの一つ前の駅で下車して歩く

休養・睡眠

疲労や睡眠不足によるストレスで
血圧は上がります。

休養・睡眠をしっかり取ることで
生活を心掛けましょう。



節酒

お酒で血圧は上がります。

<1日アルコール摂取量の目安>

男性 アルコール20g程度

(日本酒1合もしくはビール中瓶1本)

女性 男性の半分



禁煙

たばこで血圧は上がります。

また、たばこ自体が血管を傷つけます。
禁煙しましょう。



この目安は「ここまで飲んでよい」という量ではありません。
できるだけ控えるようにしましょう。

問い合わせ：津島保健所 地域・職域連携推進協議会

津島保健所（事務局） TEL：0567-26-4137

津島市健康推進課 TEL：0567-23-1551

弥富市健康推進課 TEL：0567-65-1111

大治町保健センター TEL：052-444-2714

飛島村保健環境課 TEL：0567-52-1001

愛西市健康推進課 TEL：0567-28-5833

あま市健康推進課 TEL：052-443-0005

蟹江町健康推進課 TEL：0567-96-5711