

知ろう！測ろう！予防しよう！



STOP

高血圧

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の方が死亡せずすむと推計されています。

★知ろう！

高血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力（血圧）が高い状態のことを指します。持続的に血管に負担がかかるため、血管がしなやかさを失う動脈硬化により脳卒中・腎臓病などさまざまな病気を引き起こすほか、心臓に負担がかかるために心不全へとつながることもあります。
高血圧の原因は、塩分の摂りすぎ、肥満、お酒の飲みすぎ、タバコ、ストレス、遺伝など様々ですが、生活習慣に起因するといわれています。

★測ろう！ 1日2回 朝・夕で

腕の力を抜く

カフは心臓と同じ高さにする



背もたれつきの椅子で背筋を伸ばして座る

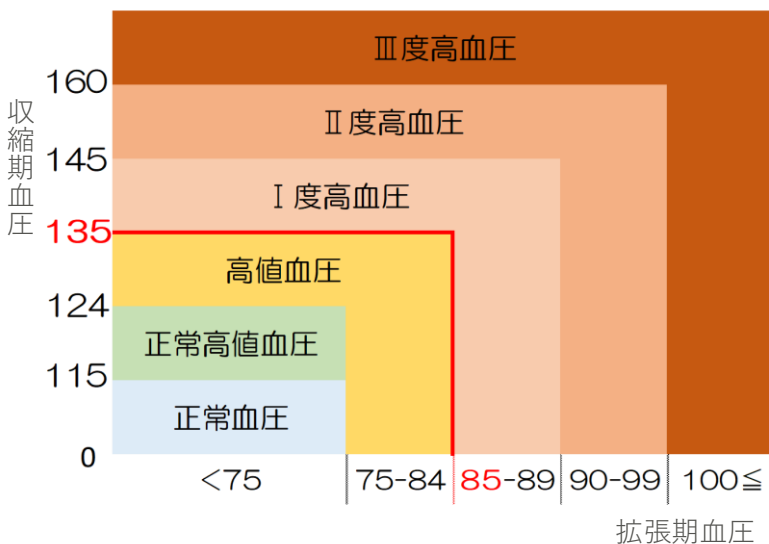
足を組まない

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 服薬前
- 朝食前
- 座位1~2分安静後

夕

- 就寝前
- 座位1~2分安静後



ポイント

血圧記録をつけましょう！

家庭での血圧が収縮期血圧135または拡張期血圧85mmHgを超えることが続くようなら、記録をもってかかりつけ医を受診しましょう。

★ 予防しよう！改善しよう！

一日の食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準 2020）

ポイント

減塩

7.5g



男性

6.5g



女性

6g



高血圧治療中の人

① 計る！見る！工夫する！

★調味料は測っている



栄養成分表示（1袋当たり）

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

★食材や食品に含まれる食塩相当量をチェック！



★薬味や香辛料を活用しておいしく減塩！

★塩分の多い漬物や加工食品は控えめに！

② 控える



梅干1個（10g）
塩分 2.2g



キムチ（30g）
塩分 1.0g



ハム3枚
塩分 1.5g



あじの開き
塩分 1.2g

③ 追い出す

★野菜をしっかり食べて塩分を体の外に追い出そう！



1日小鉢5皿
が目安



★まずは一皿プラスからチャレンジ！

ポイント 運動

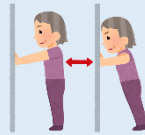
高齢者の目標



① 歩行と同等以上の身体活動を1日40分以上
（1日約6000歩）

プラス +

② 多要素の運動を週3日以上
（筋力トレーニング・バランス運動・柔軟性など）



成人の目標

① 歩行と同等以上の身体活動を
1日60分以上（1日約8000歩）

プラス +

② 息が弾み汗をかく程度の運動を週3日以上

★じっとしている時間が長くないこと。30分に1回は少しでも体を動かしましょう！

ポイント 「禁煙」「自分に合った飲酒」「ストレスの軽減」

禁煙のメリット

- ① がん・脳卒中・心臓病などのリスクが減る
- ② 咳やむかつきがなくなる
- ③ 食べ物がおいしくなる
- ④ たばこ代がなくなる

アルコールの適量

適量なお酒は人それぞれ

1日の目安として

男性 ビール 500ml、日本酒 180ml

女性 ビール 250ml、日本酒 90ml

ストレスには

早めに対処

① 気分転換

② ゆっくり休む

★頑張りすぎずに誰かに話してみよう