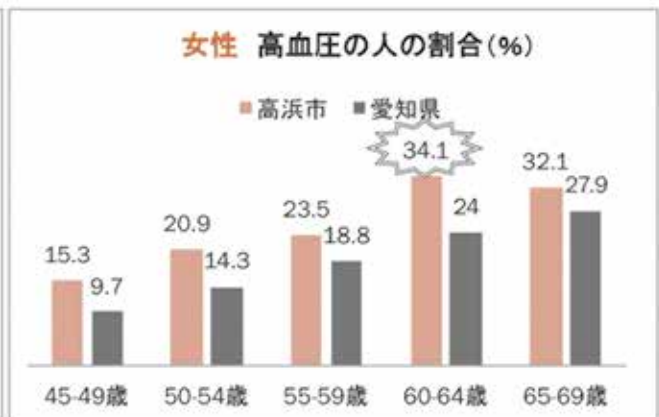
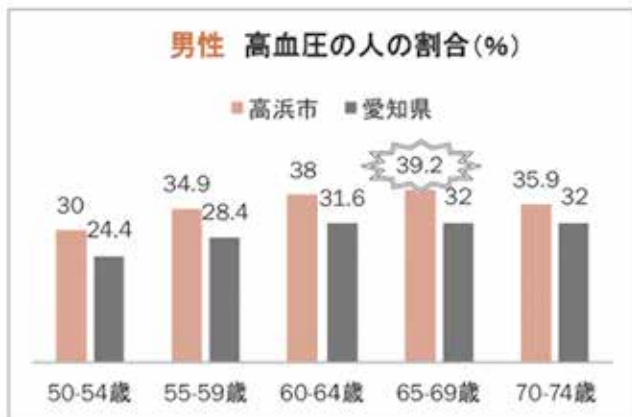


健康たかはま21



～高血圧をそのままにしていませんか？～

高浜市はほとんどの年代で、高血圧の人の割合が県の平均より高くなっています。50歳以上の男性では約3人に1人が高血圧、女性は県平均を上回っています。皆さんは適正な血圧を保つことができますか？



(H25愛知県 特定健診・特定保健指導データを活用した分析・評価より)

高血圧とはいくつからでしょう？

診察室血圧
収縮期血圧 140mmHg 以上
または
拡張期血圧 90mmHg 以上

(『高血圧治療ガイドライン2014』：日本高血圧学会)

高血圧を放っておくと…

脳出血や脳梗塞、高血圧性網膜症や眼底出血、狭心症や心筋梗塞、腎硬化症などの危険が高まります。

高血圧の予防・改善には、生活習慣の見直しが必要です！

- ①減塩…醤油やソースは、かけるのではなく、つけるようにする。ラーメンのスープは飲まずに残す。
- ②野菜をとろう…野菜や海草類は、体内のナトリウムを排出する働きがあります。
これからの寒い季節、野菜たっぷりの鍋がおいしいですね。
- ③運動…運動不足の方は、『+10』を心がける。今より10分多くからだを動かしましょう。
例：エレベーターでなく階段を使う、早歩きや歩幅を広くする、テレビを見ながら筋トレ・ストレッチなど
- ④減量…BMI25未満が目標(BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m)}² 適正体重: BMI = 18.5以上～25未満)
- ⑤禁煙…タバコの煙に含まれるニコチンは、交感神経系を刺激するために血圧を上げます。
- ⑥節酒…1日適正量の目安は下図(1種類/日)



ビールなら
中瓶1本
(500ml)



清酒なら
1合
(180ml)



ワインなら
1杯
(120ml)

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871