



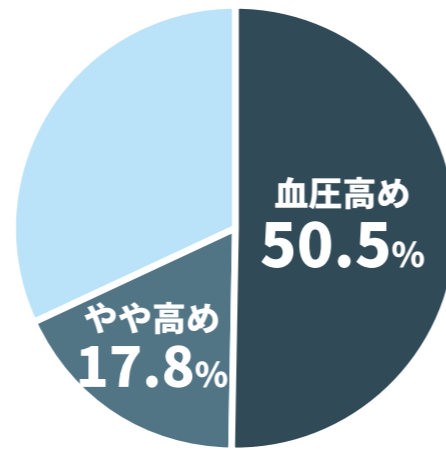
## みんなの血圧の状況は？

特定健診受診者の方では、やや高めを合わせると約7割の方が、血圧が高い傾向でした。特に男性では、50歳代から血圧が高めの方が増えています。

**血圧高め**：収縮期血圧(上) **140**mmHg 以上  
または拡張期血圧(下) **90**mmHg 以上  
**やや高め**：収縮期血圧(上) **130**～**139**mmHg  
または拡張期血圧(下) **85**～**89**mmHg

血圧が高くなる要因は、塩分摂取量が多いことだけでなく、飲酒や喫煙、肥満などさまざまです。いずれも日々の生活の中で少し気をつけることで改善が期待できます。

令和4年度  
特定健診受診者の血圧の状況



## 減塩のヒント！

～まずはできることからスモールチェンジ！～

- 加工品の量に気をつける  
ハムやソーセージ、チーズなど
- ラーメンの汁は残す
- カップ麺のスープを全部飲むと約**5g!**
- 野菜をあと1皿増やす  
カリウム摂取で塩分の排泄を促す
- 減塩調味料をつかう
- 汁ものは具沢山に
- 外食やお弁当は栄養成分表示で塩分量を見よう

6月に実施する町の集団健診（若もの・特定・いきいき健診）では、尿検査による推定塩分摂取量検査が受けられます！ご自分がどのくらい塩分を摂っているかわかりますので、ぜひ受けてみませんか。

# 保健師の 気まぐれコラム 塩分編

令和4年度集団  
特定健診の結果から

1日あたりの  
塩分摂取目標量を知っていますか？

塩分の多い食べ物はおいしく感じ、ついたくさん食べてしまいがちです。しかし、塩分摂取量が多いことは、高血圧につながりやすく、高血圧は脳血管疾患や虚血性心疾患、慢性心不全などあらゆる循環器疾患の危険因子であると言われていています。ときがわ町では心疾患で亡くなる方の割合が多いという特徴があり、町の集団健診において、令和3年度から尿検査による推定塩分摂取量検査を導入しています。

## 1日の塩分摂取目標量は？ ～日本人の食事摂取基準 2020 より～

	1日の塩分摂取目標量	ときがわ町の尿中塩分摂取量平均値 (令和4年度特定健診受診者データより)
男性	7.5 g未満	10.3 g
女性	6.5 g未満	9.3 g

ときがわ町の推定塩分摂取量平均値は、目標値よりも多い結果となっており、「多い」「かなり多い」と判定された方の割合は、男性では44%、女性では57%でした。

※ 「多い」：男性10.4g以上、女性8.9g以上、「かなり多い」：男性15g以上、女性13g以上

## どうして塩分摂取量が多いといけないの？

