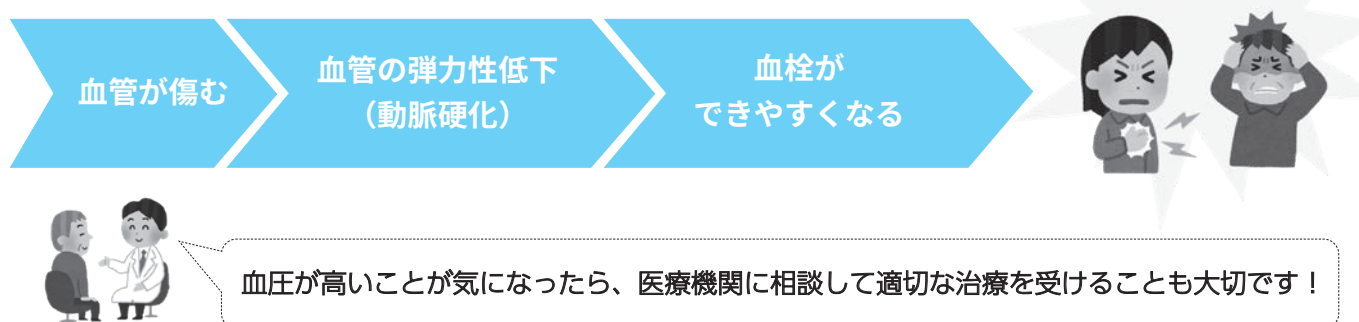


血圧が高くなる要因は他にも…



血圧が高い状態を放置すると…



減塩は難しい！？できるところから始めてみよう！

減塩調味料を選ぶ

低ナトリウムの調味料を上手に活用する
(マヨネーズ、ケチャップ、酢、ドレッシング)

加工品の量に気をつける

見えない塩に注意！

味噌汁は具沢山にして
1日1回に

柑橘の風味を生かす

☞「今日は塩分を摂りすぎたな」と思ったら、翌日は気を付けるなど、1週間のうちでバランスを考えるようにすると、無理なく減塩を続けることができます！

血圧を測ろう！

まずは自分の血圧に関心をもつことが大切です。朝晩を基本に、決まった時間・同じ条件で計測し、記録をしてみると、自分の傾向がわかります。

健診を受けよう！

～個別健診 12月25日(木)まで実施中～
高血圧は自覚症状がなく、毎年健診を受けることが大切です。まだ健診を受けていない方は、個別健診を受けてみませんか。

【個別】特定・いきいき健診
問合せ：町民健康課 ☎65-0812

保健師の気まぐれコラム -塩分・血圧編-

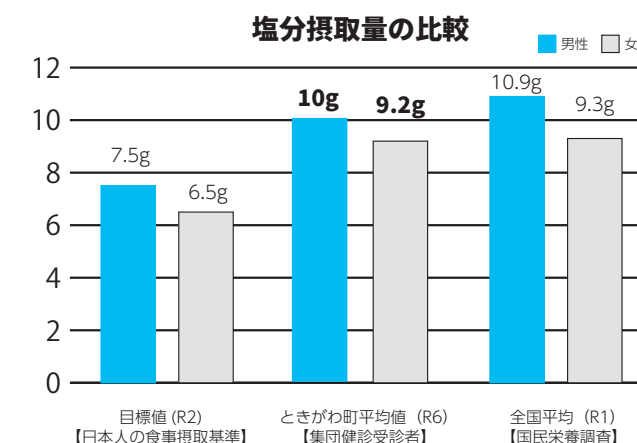
ときがわ町では県と比較し、心疾患で亡くなる方の割合が多いという特徴があります。心疾患と関連が深い「塩分」や「血圧」について、令和6年度集団健診の結果とともにご紹介します。

ときがわ町の状況 ～R6 年度集団健診結果から～



塩分

町では、令和3年度より、集団健康診査において、尿検査で実施する推定塩分摂取量検査を導入しています。令和6年度集団健診を受診した方の推定塩分摂取量平均値は、男性で**10.0g**、女性で**9.2g**でした。全国平均よりも少なくなっていますが、目標値よりも多い状況です。検査を導入後3年間、平均値は横ばいとなっています。

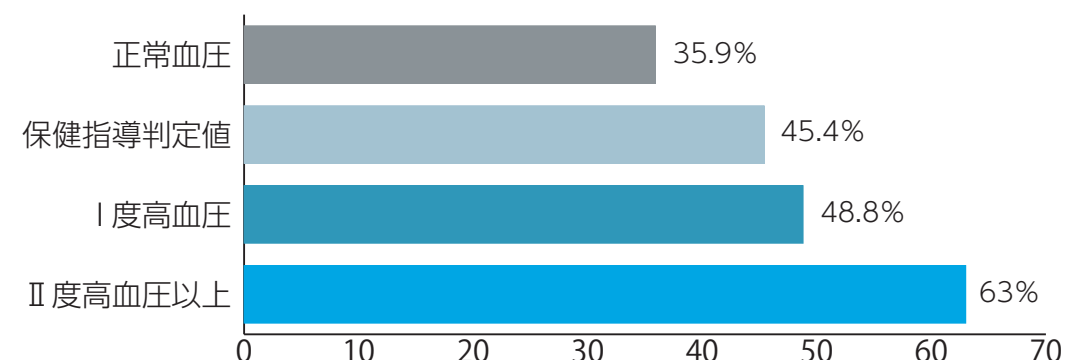


血圧

一般的に、診察室血圧で収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg を超えると高血圧とされています。令和6年度集団特定健診を受診者のうち、**約65%**の方が、血圧が高い(※1)という結果でした。血圧が上がる要因はさまざまありますが、食塩の過剰摂取との関係があることがわかっています。ときがわ町の集団特定健診(令和6年5月30日(木)～6月5日(木))の結果でも、血圧が高くなるにつれて、塩分摂取量が多い(※2)人の割合が多くなっているという特徴がありました。

※1 収縮期血圧 135 mm Hg または拡張期血圧 85 mm Hg 以上
※2 男性 10.4g 以上、女性 8.9g 以上 (推定塩分摂取量検査結果より)

塩分摂取量が多い人の割合



<血圧分類>

- ・保健指導判定値：収縮期 135-139mmHg または拡張期 85-89mmHg
- ・I 度高血圧：収縮期 140-159 mm Hg または拡張期 90-99 mm Hg
- ・II 度高血圧以上：収縮期 160 mm Hg または拡張期 100 mm Hg 以上