

ポイント

1. 測ってみよう「家庭血圧」

高血圧は自覚症状がないままに進行します。

血圧はいつも一定ではなく、季節や時間、運動や食事、心の状態によっても変動します。家庭血圧の測定を習慣にすることで、血圧の変化に気づきましょう。



家庭用血圧計の無料貸し出しもしています。ぜひご利用ください。



家庭血圧測定のポイント

- ・腕を入れたり、腕に巻いたりするタイプの上腕血圧計を選びましょう。
- ・朝と晩に測定します。
(朝) 起きてから1時間以内、朝食前、服薬前
(晩) 寝る直前
- ・トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- ・原則2回測定し、その平均を取ります。
- ・少なくとも5日以上測定した結果を、かかりつけ医に見てもらいましょう。

高血圧の診断基準
(診察室血圧)

140/90 mmHg 以上 家庭血圧では **135/85 mmHg 以上**
※治療中の人は、主治医の指示に応じた目標値で管理してください。

正常血圧
(診察室血圧)

120/80 mmHg 未満
引用／高血圧治療ガイドライン 2019 (日本高血圧学会)

高血圧の診断基準は上記数値以上ですが、自己判断で一喜一憂せず、この数値を超えることが多い場合は「かかりつけ医」に相談しましょう。

ポイント

2. 「今日から減塩」ちょっとずつ

食塩摂取量が多いと血圧が高くなることは、多くの研究で証明されています。本市では男女ともに食塩の摂取量が目標量を超えているため、「今日からできる減塩レシピ」の紹介を行っています。次ページで一部を紹介していますので、ぜひご利用ください。

食塩摂取量の現状

食塩摂取目標量 ※日本人の食事摂取基準(2020年版)

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満



男女ともに、毎日 **2～3g** 食塩を摂り過ぎています。

本市の食塩摂取量 ※平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査

男性 **10.7g** 女性 **9.1g**



5月17日は「高血圧の日」

問 健康推進課 TEL (33) 4252・FAX (34) 6612

現在、日本人の3人に1人は高血圧だといわれています。

本市では、高血圧を健康課題として取り上げ、高血圧対策に重点的に取り組んでいます。今回はその取り組みをご紹介します。

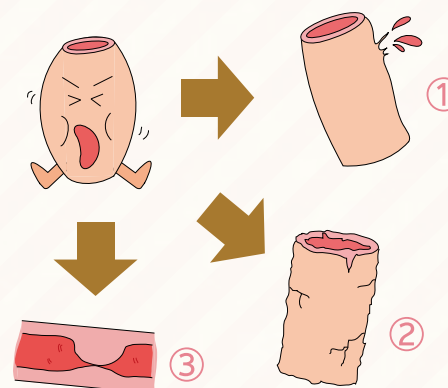
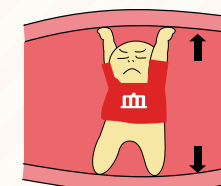
「高血圧」のQ & A



正常血圧啓発キャラクター
「血管くん」

Q. 血圧とは？

A. 血液が血管の壁を内側からおす力を「血圧」といいます。この力が強すぎることを「血圧が高い」といい、体に悪影響を及ぼします。



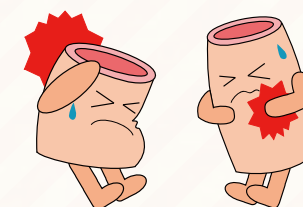
Q. 血圧が高いとどうなるの？

A. 血圧が高いと、血管の壁に常に力が加え続けられるため

- ① 血管がやぶれる
- ② 血管が固くなり、ポロポロになる
- ③ 血管の壁が厚くなり、血管が流れにくくなる場合があります。

Q. どんな病気になってしまうの？

A. 「脳出血・脳梗塞」や「心筋梗塞」など、命にかかわる大きな病気につながります。



動画も公開中！



高血圧予防のポイント

1. 測ってみよう「家庭血圧」
2. 「今日から減塩」ちょっとずつ

市内のお店で減塩と家庭血圧の啓発を行っています

ウエルシア（市内全店）



血圧計コーナーで家庭血圧を紹介しています。



減塩食品には値札の上に減塩のロゴマークを設置しています。

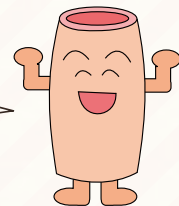
かも調剤薬局（加茂町）



減塩コーナーを設け、モニターでの啓発も行っています。



市内のほかのお店でも、
啓発をしていく予定です!!



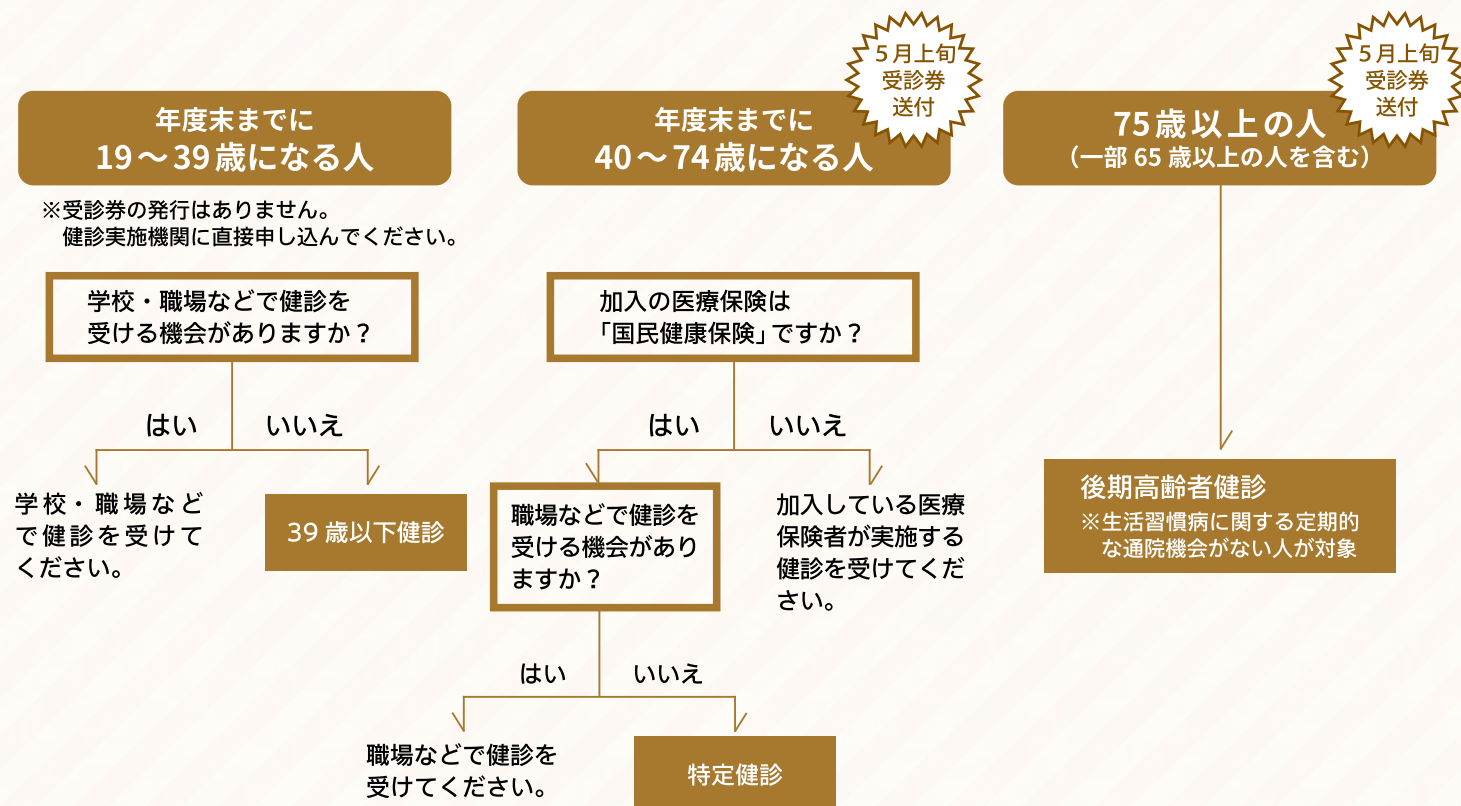
あなたが受けられる健診は？

HP 7143・12848

5月から39歳以下健診、特定健診、後期高齢者健診が始まります。

詳しくは本紙4月号と同時配布の「健康ガイドブック」または市ホームページをご覧ください。

がん検診や肝炎ウイルス検診、結核健診などそのほかの健（検）診も掲載しています。



～減塩ポイントとレシピの紹介～

HP 22720

6つの減塩ポイント

- だしの風味、酢・果物などの酸味、シソ・ショウガ・ハーブなどの風味、香辛料を利用する
- 汁物は具たくさんにして汁を減らす
- 調味料は「かける」より「つける」
- 旬の食材を選び、調味料の味でなく素材の持ち味を楽しむ
- 1品だけでも薄味にする
- 栄養成分表示を参考に、食塩相当量の少ないものを選ぶ



近江八幡市減塩ロゴマーク・
キャッチフレーズ

ナスとトマトの青じそ和え



青じその代わりにショウガの千切りや
すりおろしを混ぜてもおいしくできます。



材料（4人分）

ナス…3本（約200g）
プチトマト…8個（約120g）
青じそ…2枚
しょう油…小さじ1杯半
酢…小さじ2
みりん…小さじ1

作り方

- ① ナスは食べやすい大きさに切り、電子レンジで約3分加熱する。
- ② プチトマトは半分に切る。青じそは千切りにする。
- ③ 調味料を合わせて材料と混ぜ合わせ、味をなじませる。

具たくさん味噌汁



材料（4人分）

だし…600ml
豆腐…1/2丁
人参…1/4本
乾燥ワカメ…4g
みそ…40g
玉ねぎ…1/2個
切り干し大根…10g
ねぎ…20g

作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、人参、切り干し大根を、だしで軟らかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐、わかめ、ねぎを入れてひと煮たちしたら、みそを溶き加えて火を止める。

減塩のレシピをLINEで配信中！



友だち登録を
お願いします

野菜は旬の食材なども合います。
また、きのこや海藻も入れるとビタミン・
ミネラルが補給できます。

