

問 健康推進課 TEL (33) 4252・ FAX (34) 6612

現在、日本の高血圧患者は約4300万人いるといわれています。そのうち、自分が高血圧だと認識していない人は約1400万人(約33%)ともいわれています。

本市では、虚血性心疾患・高血圧の人が多くことから、高血圧対策に重点的に取り組んでいます。特に、潜在化する高血圧の早期発見に役立つ「家庭血圧測定」をすすめています。

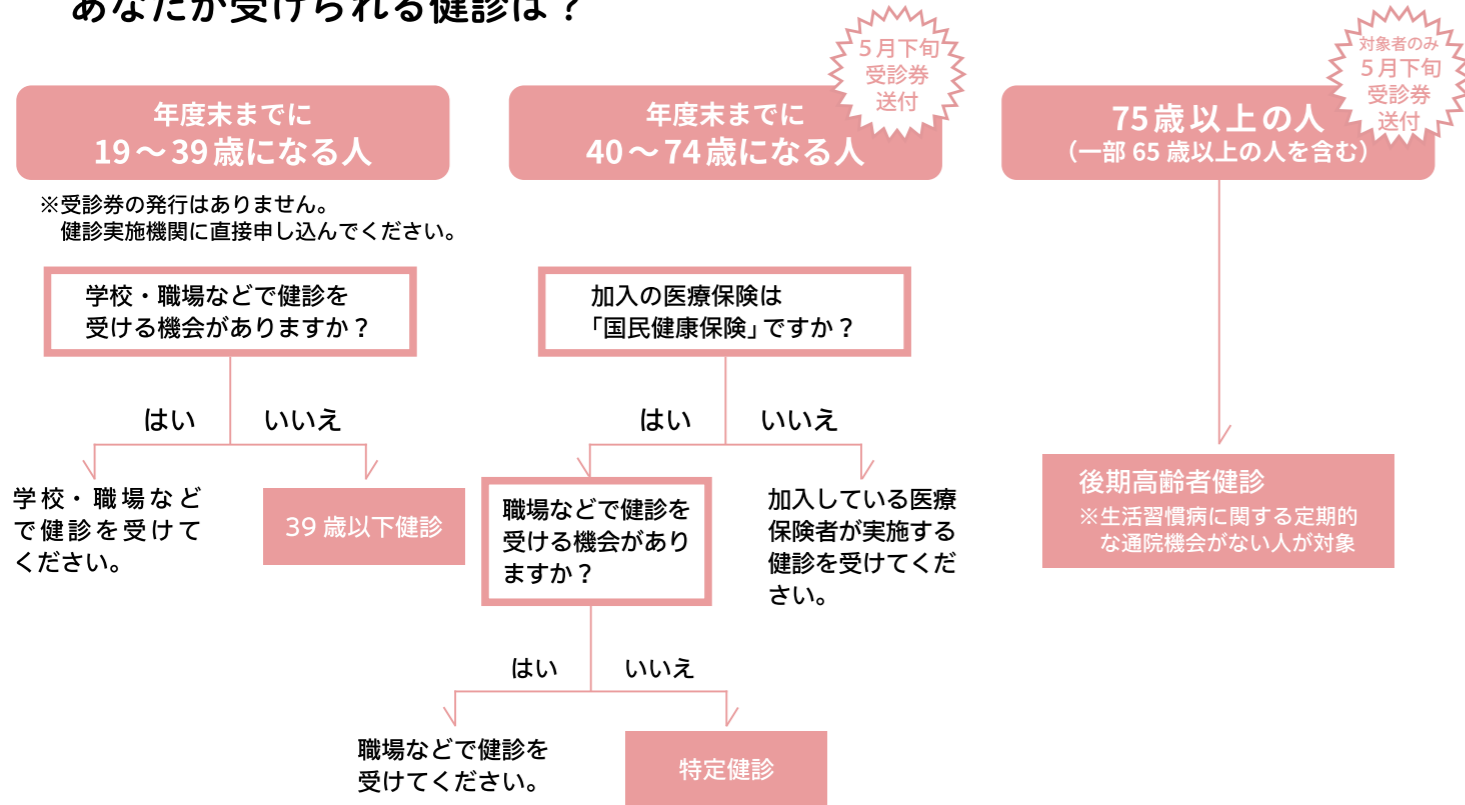
家庭血圧の測定を習慣にすることで、血圧の変化に気づきましょう。



高血圧は万病のもと…
定期的な健診で健康な生活を

コロナ禍で受診を控えていませんか？高血圧には自覚症状がほとんどなく、放置すると、脳卒中や心臓病などの重い病気になる可能性が高まります。病気の発見が遅れないよう、毎年健診を受けましょう。詳しくは、本紙4月号と同時配布の「健康ガイドブック」をご覧ください。

あなたが受けられる健診は？



近江八幡市 減塩ロゴマーク

毎月17日は「減塩の日」
減塩で高血圧を予防しましょう

20歳以上の1日当たりの平均食塩摂取量は男性10.7g、女性9.1gで目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)より2g以上多くなっています(平成27年健康栄養マップ調査)。減塩のコツを参考に、あなたも減塩に取り組みませんか？

減塩のコツ

- だしの風味、酢・果物などの酸味、香辛料、シソ・ショウガ・ハーブなどの風味を利用する
- 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品だけでも薄味を
- 栄養成分表示の食塩相当量を参考に少ないものを選ぶ



減塩が
守る笑顔と
健康寿命

近江八幡市減塩キャッチフレーズ

家庭血圧測定のポイント

- ・腕を入れたり、腕に巻く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。

無料で提供します

健康推進課では、血圧を管理するための手帳や血圧計を無料で提供・貸し出ししています。ご希望の人は、お問い合わせください。



血圧手帳



家庭用血圧計 (貸し出し)