



はちまん市民に迫る**高血圧**警報! 🚨

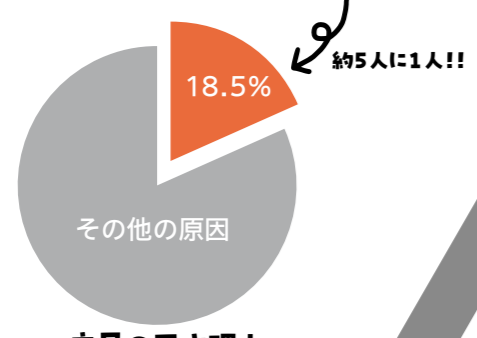
みんなで目指そう**高血圧ゼロ**のまちづくり

問 健康推進課 TEL (33)4252・FAX (34)6612・HP 15247

高血圧を知るための はちまん市民カルテ

CHECK 血管にまつわる疾患

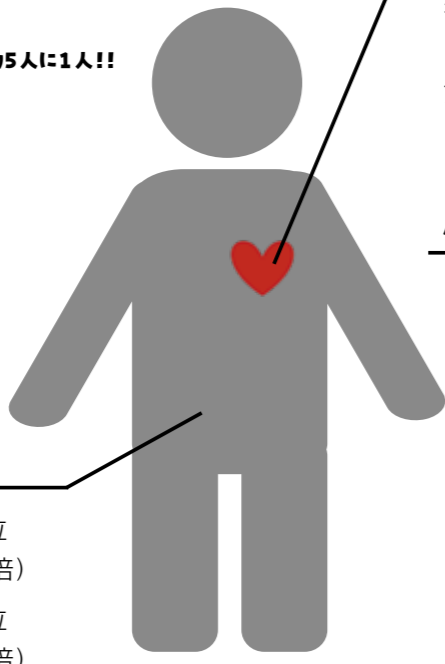
※滋賀県の死亡統計解析より



市民の死亡理由
※近江八幡市統計書より

腎不全

男性：滋賀県ワースト**2**位
(全国と比べて1.1倍)
女性：滋賀県ワースト**2**位
(全国と比べて1.2倍)



急性心筋梗塞

男性：滋賀県ワースト**2**位
(全国と比べて1.6倍)
女性：滋賀県ワースト**1**位
(全国と比べて1.8倍)

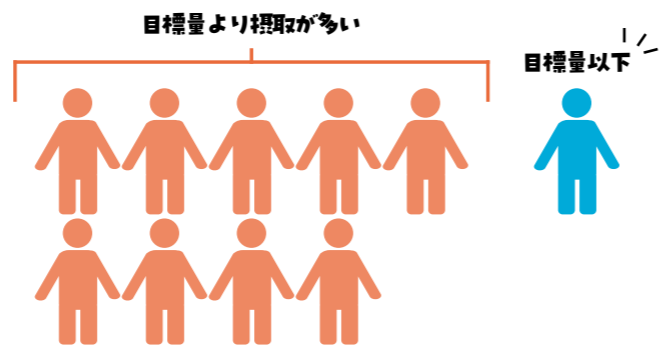
虚血性心疾患

男性：滋賀県ワースト**4**位
(全国と比べて1.1倍)
女性：滋賀県ワースト**2**位
(全国と比べて1.2倍)



CHECK 食塩摂取量

男性 7.5g 未満、女性 6.5 g 未満の目標量(1日)に対して、男女ともに10人中9人が食塩を多く摂りすぎています。
※滋賀の健康・栄養マップ調査より



喫煙率

血圧を上げる要因となる喫煙。その割合は、男性 22.18%、女性 4.37%と、全国(男性 24.5%、女性 6.5%)と比べて吸わない人が多いです。
※滋賀県健康づくり施策構築支援のためのポータルサイトより



① おやつもあるわよ ラーメンっておいし〜! いくらでも食べられちゃう!

② バーン ちょっと待った~!!!

③ 近江八幡市民は 血圧高くてピンチなんや~!

④ スープまで上手に飲めたね ふ〜ん

話聞いとる!?

ぶしやー

警告 WARNING 近江八幡市で 高血圧警報 食塩取り過ぎ

健康推進課正常血圧啓発キャラクター「血管くん」

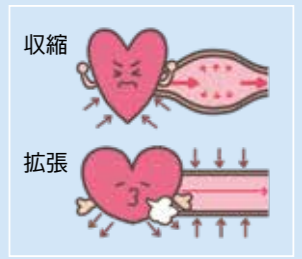
近江八幡市の高血圧事情

日本人で最も多い病気と言われている「高血圧」。本市でも国民健康保険に加入する40歳以上のうち、約3人に1人が高血圧の治療を受けています。※第3期データヘルス計画より算出



そもそも血圧って?

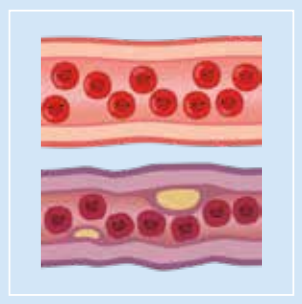
心臓は収縮と拡張によって、ポンプのように血液を体内へ送っています。この送り出し(収縮)時に血管へかかっている圧力を測定したものが血圧です。



高血圧はどうしてダメなの?

体の中の細い動脈(細動脈)は、臓器に送られてくる血液の量に合わせて血流を調整しています。ところが血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、少しずつ血管の壁が厚く固くなっていきます。

この状態を「動脈硬化」といい、命をおびやかす大きな疾患につながりやすくなります。



NEXT PAGE **あなたが変われば、地域が変わる! みんなで高血圧ゼロに取り組もう!**



みんなで目指そう!

5月17日は世界高血圧デー!
高血圧ゼロのまちづくりを宣言します!

地域の協力団体は
はちまん市民の健康づくりを応援しています!

はちまん健康山

血圧よし!減塩よし!禁煙よし!!

みんなが健康を意識する
まちづくりのために

測定

知っていますか?
正常血圧 120/80mmHg未満

血管への負担が少ない理想的な値です。血管に弾力があり、血液がスムーズに循環している状態を維持するために、毎日計測する習慣をつけましょう。

家庭の高血圧の基準

上:135/下:85 mmHg未満

この数値以上の場合は、医療機関への受診をおすすめします。
※高血圧治療ガイドライン2025より

減塩

今日から減塩!ちょっとずつ

- ・だしの風味、酢・果物などの酸味、香辛料、しそ・しょうが・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、調味料の味ではなく素材の持ち味を楽しむ
- ・1品だけでも薄味にする
- ・栄養成分表示の食塩相当量を参考に少ないものを選ぶ

禁煙

みんなで伴走!禁煙応援します

煙草に含まれるニコチンは、依存性だけでなく、血管を収縮(細く)する作用があります。禁煙に取り組むとさまざまなリスクが軽減します。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

郵便局など

血圧測定
スポットへGO!

市内の郵便局やコミュニティセンターに立ち寄ったら測定してね!詳しくは二次元コードから。

健康アプリ

毎日の血圧を
スマホで管理♪

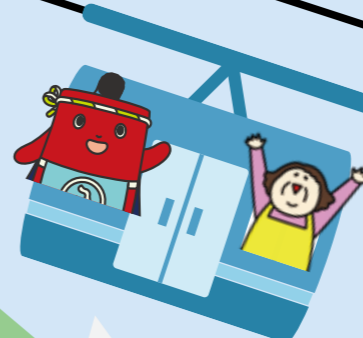
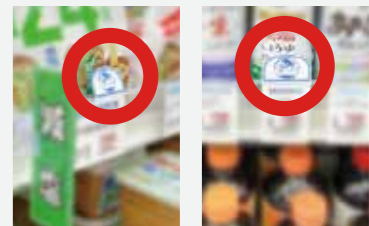
健康増進アプリ「BIWA-TEKU」で、毎日の血圧を記録しましょう。



ウエルシア薬局

減塩商品に
マークあり!

ウエルシア薬局では減塩商品にマークを付け、皆さんの健康生活をお手伝いしています。



健康応援ロープウェー

アル・プラザ近江八幡

減塩メニューが
試食できます!



毎月17日は「減塩の日」。この日に合わせて奇数月の17日は、アル・プラザ近江八幡のクッキングサポートコーナーで、調理した減塩メニューを試食できます。
試食した人からは「これなら(減塩していても)食べられそう」「おいしい!」と前向きなコメントをいただいております。作り方や減塩のポイントも、担当者からお伝えします♪



近江八幡観光物産協会

白雲館をライトアップ☆

5月31日(日)は世界禁煙デー!5月29日(金)~6月4日(木)は、シンボルカラーのイエローグリーンにライトアップします♪

