



血圧の検査を受け、自分の体の状態を把握

血圧管理は大切です

市では働き盛り世代の脳血管疾患死亡率が高くなっています。その原因の一つは、高血圧です。正しい知識や生活習慣を身につけ予防に努めましょう。まずは、特定健診などで、早めに自分の健康状態を把握することが大切です。

問い合わせ 健康推進課 中村 ☎0024

特に注意が必要な働き盛り世代

県が各市町の特定健診の結果を基に分析した結果、牧之原市は、県全体平均と比べ、脳血管疾患によって命を落としている35歳から54歳までの男性と、50歳から54歳の女性が多いことが分かりました。脳血管疾患の原因の一つは、高血圧と考えられています。高血圧について正しい知識を持ち、高血圧を予防するため、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

あなたの血圧は大丈夫ですか

高血圧症は、塩分の取り過ぎや肥満、運動不足などによって起こる生活習慣病の一つです。高血圧の状態が続くと、心臓や血管に多くの負担をかけ、血管の壁が傷つき、血管が硬くなります。これが動脈硬化と呼ばれるものです。硬くなった血管は、血液を送り出すためにより多くの力が必要となり、さらに血圧が上がるという悪循環を招きます。症状が無いため、気づかな

うちに体内の血管が傷つき、突然の脳血管疾患を発病し、命を落とすという方も少なくありません。

市は、県内の平均に比べ、高血圧の人が多い状況です。心臓病や脳卒中などの病気を引き起こさないためにも、血圧をしっかり管理することが大切です。

高血圧にならないために大切なこと

上記の図は、市内の高血圧症有病者の状況を表しています。住んでいる地区の状況を見ず確認しましょう。

高血圧にならないための予防ポイントは、適切な運動や減塩を心がける、睡眠を十分にとることなどです。

まずは、早めに自分の体の状態を確認することが大切です。市や職場による特定健診やがん検診を受診しましょう。また、普段から血圧が高めの方は医療機関で診察を受けましょう。

市の6月から特定健診を実施しており、皆さんのところへ案内が届きますので必ず受診してください。

チェック!

■高血圧基準「血圧測定値(単位mmHg)」

	基準範囲	要注意	異常
収縮期血圧	129以下	130～159	160以上
拡張期血圧	84以下	85～99	100以上

*収縮期は、全身に血液を送り出すため心臓が収縮した状態の時の心臓にかかる圧力。
*拡張期は、全身から戻った血液がたまり心臓が拡張した状態の時の心臓にかかる圧力。

■こんな方は注意が必要



- #### 高血圧予防のポイント
- ①減塩を心掛ける(めん類のスープを飲みすぎない。菓子や練り物を控える)
 - ②野菜をたくさん食べる(1日350gを目標に)
 - ③適切な運動をする(今より10分多く歩くことから)
 - ④ストレスを上手に解消(睡眠時間を大切に)
 - ⑤適正体重を心掛ける(毎日体重を計る習慣をつける)
 - ⑥間食や夜食はとらない(3食きちんと、ゆっくり食事をする)
 - ⑦お酒を飲み過ぎない(お酒は1日1合未満)
 - ⑧タバコを吸わない(禁煙・減煙の努力を)
- ～ 血圧を計測しよう ～
- 血圧は体の動きや緊張などで簡単に上昇しやすいものです。自宅でリラックスできる時間に毎日測定し、記録することで自分の血圧の状態を正しく知ることができます。

県内の高血圧症有病者の状況

とても多い市町【男性】

- 東部 西伊豆町 南伊豆町 御殿場市
- 東部 東伊豆町 伊豆の国市 伊豆市
- 東部 河津町 清水町 沼津市
- 東部 松崎町 熱海市 長泉町
- 中部 牧之原市 吉田町 川根本町
- 西部 湖西市

とても多い市町【女性】

- 東部 西伊豆町 清水町 長泉町
- 東部 東伊豆町 熱海市 下田市
- 東部 河津町 御殿場市 沼南市
- 東部 松崎町 伊豆市 裾野市
- 東部 南伊豆町 沼津市 富士市
- 東部 伊豆の国市
- 中部 牧之原市 川根本町 吉田町
- 中部 焼津市
- 西部 湖西市

*平成22年の静岡県(市町国保)の結果(基準)と当該保険者の結果を比較して。

脳血管疾患(年齢階層別10万人当たりの死亡数)

