

愛顔の健康づくり通信 (No.2)

今回のテーマは

高血圧と生活習慣



(発行:愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課 Tel:089-912-2401/E-mail:healthpro@pref.ehime.lg.jp)

特定健診の結果はいかがでしたか？

県では、脳卒中や心筋梗塞などに繋がる高血圧について、平成27年度に特定健診を受診した国保及び協会けんぽ加入者のうち、40～74歳の男女189,221人の健診結果や質問項目等と高血圧との関連性について分析し、次のとおりとりまとめました。

皆さんの生活習慣の改善や健康づくりの参考にしてください。

1 収縮期血圧(上の血圧)と生活習慣

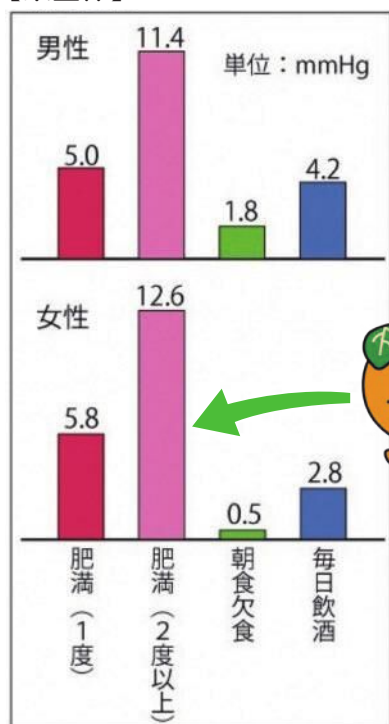
特定健診の結果及び健診時の15の質問項目等と高血圧との関連を分析したところ、

- ・**肥満(1度)・肥満(2度以上)**が非肥満者に比べて
- ・**毎日飲酒者**が非飲酒者に比べて
- ・**朝食欠食者**が朝食摂取者に比べて(※)

→「**上の血圧**」が**高い(グラフの数値分)**ということがわかりました。

※朝食欠食者が上の血圧が高いという結果については、朝食欠食以外の生活習慣などが影響していることも考えられます。

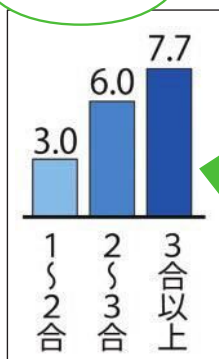
【県全体】



肥満(1度): BMI25以上30未満
肥満(2度以上): BMI30以上

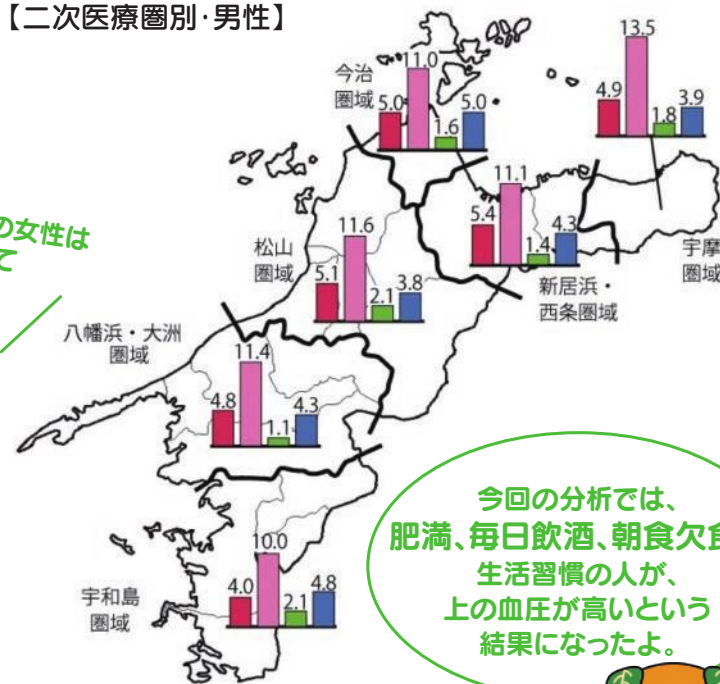
例えば...
肥満(2度以上)の女性は
非肥満者に比べて
12.6mmHg分、
上の血圧が高い

このうち、
男性の飲酒に
着目すると



例えば...
毎日3合以上飲酒する
男性は1合未満に比べて
7.7倍高血圧者が多い

【二次医療圏別・男性】



今回の分析では、
肥満、毎日飲酒、朝食欠食の
生活習慣の人が、
上の血圧が高いという
結果になったよ。

※男性の方が女性に比べて顕著な結果が認められたため男性のみ紹介。

次に
血圧を上げないために
個人でできることを
見ていきましょう!

愛媛県イメージアップ
キャラクター
みきゃん

2 血圧を上げないための生活習慣

高血圧の状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、自覚症状がなくても動脈硬化や心臓肥大が進みます！



適正体重

適正な体重を維持しよう！

適正体重とは、肥満でもなくやせすぎでもない、健康的に生活できる理想体重のことです。

BMI(体格指数)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重kg}}{(\text{身長m})^2}$$

やせ 18.5未満 普通 18.5以上25未満 肥満 25以上

毎日
体重計に
のろう！



食生活

薄味を心がけ塩分を減らそう！

塩分のとりすぎは血圧を上げてしまいます。

1日 8g未満

例えば、ラーメン1食の塩分量は
スープを全部飲むと6~8g！
麺類の時はスープを残しましょう。

野菜を毎食しっかり食べよう！

1日 350g以上

あと1皿(約70g)の野菜料理をプラスして、
バランスのよい食事を心がけましょう。



飲酒

適切な飲酒量にしよう！

1日当たりの純アルコール摂取量が

男性40g未満、女性20g未満

純アルコール20g(日本酒1合)=

ビール500mL1本相当(中瓶・アルコール度数5%)

休肝日も
つくろう！



適量 って？

1日の適量は、
純アルコールに換算して、20gです。

〈アルコール量の計算式〉

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8$$

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20(g)



運動

毎日の生活で歩行数を増やそう！

歩行数を増やしたり、筋力トレーニングなどの運動を
生活に取り入れましょう

20~64歳 男女8,500歩以上

65歳以上 男性7,000歩以上

女性6,500歩以上

プラス

+10分 歩くと...

歩数

約1,000歩

消費エネルギー

約35kcal

(体重70kg、早足の場合)

プラス

+10分 してみましょう！

ムリして、
歩きすぎたら
いかんよ！



第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」

気になるところがあれば、医師・保健師・管理栄養士等と相談し、
食生活や運動など日々の生活習慣を見直してみましょう。