



えがお
愛媛のけんこう応援レター (107号)

今治保健所 健康増進課
〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

令和7年2月5日発行

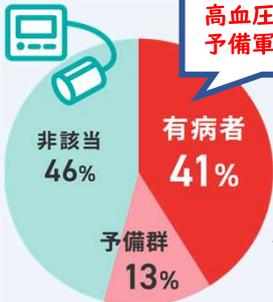
みなさんは、自分の血圧を知っていますか？

愛媛県健康課題は「**高血圧**」です！

全国の収縮期血圧(平均)を見てみると…

【愛媛県の高血圧症割合 (40~74歳、特定健診受診者)】

半数以上が、**高血圧症**または**予備軍**



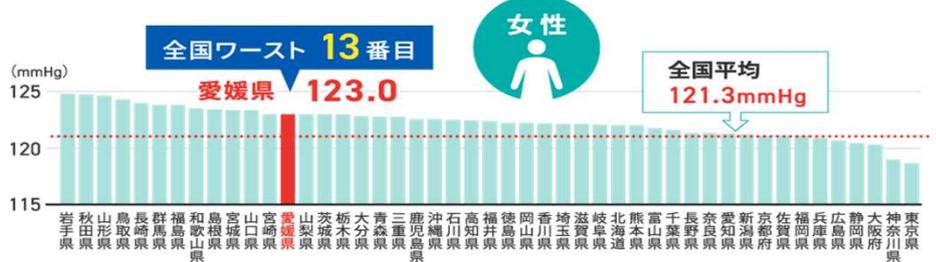
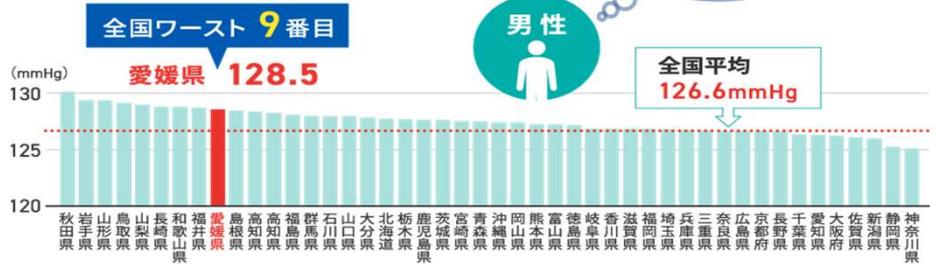
有病者 以下のいずれかに該当する者

- ・収縮期血圧 140mmHg以上
- ・拡張期血圧 90mmHg以上
- ・血圧を下げる薬服用

予備群 以下のいずれかに該当する者

- ・収縮期血圧 130mmHg以上140mmHg未満
- ・拡張期血圧 85mmHg以上90mmHg未満

【出典】令和3年度愛媛県ビッグデータ活用
県民健康づくり事業データ分析報告書(一部改変)



【出典】第7回NDBデータベース(厚生労働省)

血圧の正常値は

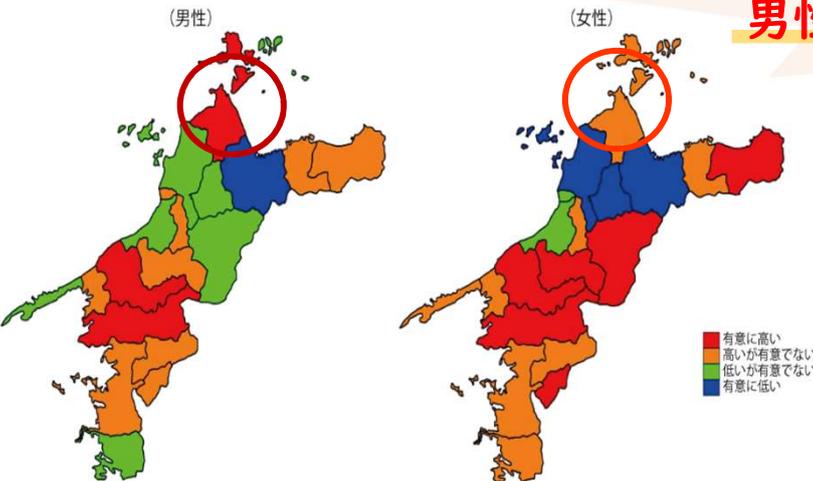
120/80mmHg 未満って知った？

ちなみに… **高血圧**は、140/90mmHg以上やで



【高血圧症の分布地図(R2)】

(県全体を基準=100)



今治地域は特に
男性の高血圧の人が多い!

高血圧を放っておくと、
知らないうちに
重大な病気に…!!

出典：令和4年度愛媛県ビッグデータ活用
県民健康づくり事業データ分析報告書

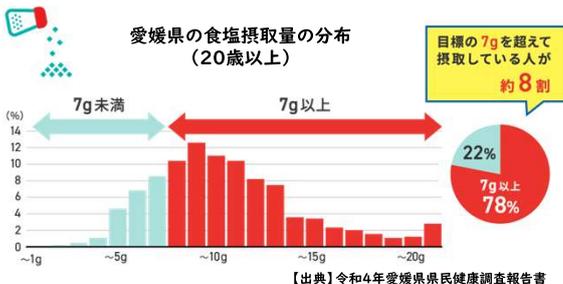


～高血圧を予防するためのポイント～

食塩の摂りすぎ注意 ⚠

食塩は、体の機能維持において大切なはたらきを担っており、欠かせない存在です。しかし、摂りすぎると体に負担がかかり、様々な病気につながります。また、高血圧の原因の一つにもなります。

愛媛県では、1日当たりの食塩摂取量の目標値を7g未満としていますが、愛媛県民は1日当たり平均10.1gを摂っており、食塩を摂りすぎている状況です。



【減塩のコツ】

- ◆ 新鮮な食材を用いる
- ◆ 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ◆ 低塩の調味料を使う
- ◆ 具だくさんの味噌汁とする
- ◆ 外食や加工食品を控える
- ◆ つけものは控える
- ◆ むやみに調味料は使わない
- ◆ めん類の汁は残す

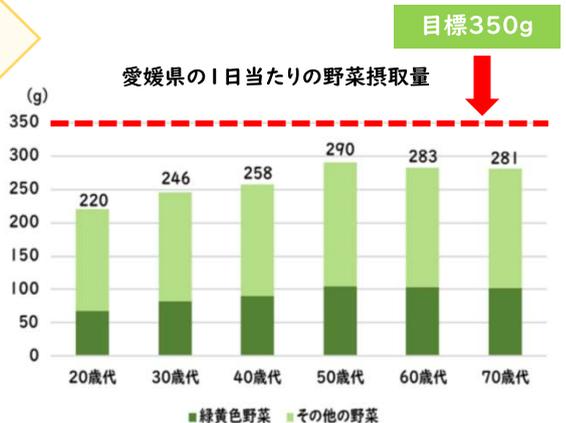
【参考】日本高血圧学会「さあ、減塩!減塩委員会から一般のみなさまへ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」

野菜をしっかり食べましょう!

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。特に、カリウムには、余分なナトリウムを体外へ排泄する働きがあり、食塩の摂りすぎを調整する上でとても大切です。

愛媛県民は、野菜の摂取量が不足気味で、どの年代でも目標量を下回っています。

『プラス1皿』を合言葉に、一日の食事に野菜料理をプラス1皿(約70g)してみませんか?



愛媛県 高血圧予防対策『減塩』推進ポータルサイト

ポータルサイト始動!
 ぜひ一度アクセスしてみてください

QRコードはコチラ!

「愛媛県 ご塩慮」

どうぞ、「ご塩慮」ください。

愛媛県のみなさん、

過去の応援レターもホームページに掲載しています!気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QRコードはコチラ!

