

長野県では、Action(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を実行し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す信州ACEプロジェクトを推進しています。

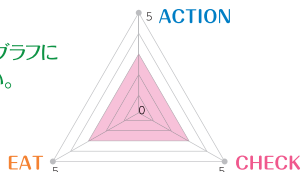
この診断では、高血圧を含む生活習慣病予防の実現度がわかります。ぜひご利用ください！

- Action**
体を動かす
- ①毎日30分以上、歩いたり、運動をしている
 - ②ストレッチや筋肉トレーニングを行っている
 - ③同世代の同性と比較して歩くスピードが速い
 - ④定期的にスポーツをするなど身体を動かすようにしている
 - ⑤家族や仲間を誘って身体を動かしている

- Eat**
健康に食べる
- ①1日あたりの食塩摂取量が6g以下である
 - ②野菜や果物を積極的に食べている
 - ③節酒をしている*
 - ④健康に気をつけた食事を心がけている
 - ⑤野菜料理と主菜(お肉又はお魚)を両方とも毎日2回以上は食べている

*1日の摂取量が男性ではおおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー、ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯以内が目安です。女性はその約半分です。

生活習慣病予防診断
チェックリストの結果をグラフに
書き込んでみてください。



3項目以下の方は
要チェックです！

- Check**
健診を受ける
- ①毎朝、血圧と体重を測定している
 - ②健康診断を定期的に受けている
 - ③自分の平均血圧と体重が分かる
 - ④定期的に歯科検診をしている
 - ⑤体格指数(BMI)が25.0未満である

BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = _____

目標 BMI	40歳代	50~64歳代	65歳以上
	18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

(日本人の食事摂取基準2020)

ACTION が足りないあなたへ！

ポイント1▶運動を意識した生活

健康を維持するために、1日40分を目安に体を動かしましょう。階段利用や徒歩通勤・散歩や掃除など、少し意識して体を動かすことで、効果が期待できます。

ポイント2▶みんなで身体を動かす

仲間と一緒に楽しくワイワイやることもおすすめです。身体だけでなく、心もリフレッシュすることができます。



EAT が足りないあなたへ！

ポイント1▶減塩を意識した食事とサキベジ

普段の食事で使う塩分量を減らす。出汁などを効かせるなど工夫するのがおすすめです。また、食品を選ぶときは栄養成分表示をチェックしましょう！食べすぎてしまう人に野菜を先に食べるサキベジもおすすめです！

ポイント2▶3食しっかり食べる

「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを意識しましょう。毎日の食事で筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取ることが大切です。また、骨を強くする牛乳や乳製品もとりましょう。



●お問い合わせ

長野県 健康福祉部 健康増進課国民健康保険室
〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
電話 026-235-7090(直通)

CHECK が足りないあなたへ！

ポイント1▶毎日の血圧・体重測定

自覚症状がない高血圧を予防することが最も重要です。家庭血圧と体重を毎日測定し、自分の健康状態をチェックしましょう！

ポイント2▶年1回の健診受診

年に1回は健診を受け、体の状態をまず知りましょう！そして現状にあった健康づくりを行い、かかりつけ医などの専門家からアドバイスをもらいましょう。



知って絶対得する！

健康の秘訣セミナー～高血圧予防編～を開催しました！

高血圧をテーマに私たちの生活でも楽しくできる健康法について伝授していただきました。

内場康先生
(長野市国保大岡診療所長)



小山秀一先生
(365日大学)



高血圧予防は日々の生活でどう習慣化させていくかが大事！簡単に楽しく身体を動かすこと、仲間と一緒にやってみることが続けられる秘訣です。



2回のセミナーのダイジェスト版の動画は、Youtube「ACEプロジェクト」チャンネル内に近日公開されます。

より健康づくりについて知りたい方は
ACEプロジェクト公式WEBでチェック！

ホームページ▶



フェイスブック▶



信州健康新聞

Shinshu
Health
News



知って
絶対得する！

高血圧

高血圧を乗りこなそう！



今日から出来る
生活習慣病対策

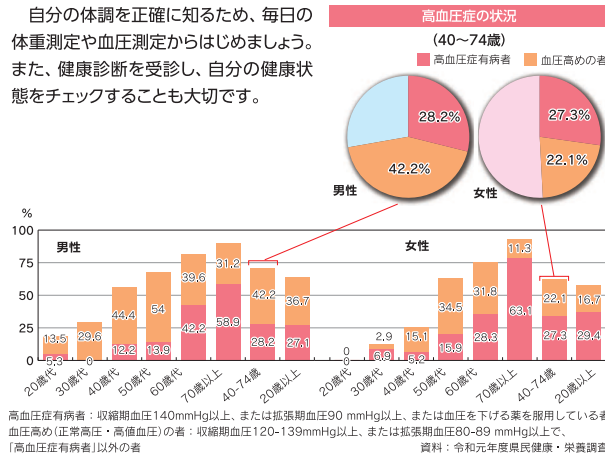
長野県民の約5割が高血圧であることを知っていますか？

(血圧高めを含む)

「沈黙の殺し屋(サイレント・キラー)」にご用心!

高血圧をそのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、慢性腎臓病(CKD)など重大な病気になる危険性が高まります。そのため、「沈黙の殺し屋(サイレント・キラー)」とも呼ばれています。しかし、高血圧を指摘されても、自覚症状がないために放置している人が少なくありません。

長野県内の調査では、男性・女性ともに年齢が上がると高血圧の者(血圧高めを含む)が増加しています。また、自分の血圧を正常または低血圧と認識している人のうち、実際には男性の約6割、女性の約4割は血圧高めというデータが出ています。



高血圧事例紹介

事例①

70歳男性。56歳で退職後、国保に加入。会社の健康診断では40歳頃から肥満と高血圧を指摘されていたが、自覚症状もなく日常生活で困ることがなかったため、治療はしていなかった。退職後数年間は市の健診を受診。そこでも肥満、高血圧、高血糖が見られ、治療を勧められていたが受診しなかった。最近市での健診も受診せず、時々頭痛がすることがあっても市販薬で対処していた。70歳になり突然自宅で倒れて救急搬送される。脳梗塞と診断され、一命は取り留めたものの、ろれつが回らない、右半身の麻痺等の後遺症があり、入院とリハビリが続いている。(入院期間9か月、年間医療費1,061万円、要介護認定3)

健診結果で高血圧が見られても治療していなかったケース。早く治療を受けていれば、脳梗塞を防ぐことができたかも。健診結果をしっかりと理解して、結果によっては保健指導や再検査を受け、健康管理に活かしましょう。



事例②

64歳女性。50歳の時、健診で血圧が170mmHgだったため病院受診を勧められる。受診後、高血圧の薬の内服を始め130mmHg台に下がったが、このくらいなら薬はいらないのではないかと思い1年で通院を中止した。1か月程前から2階に上がるのが億劫になり、少しの動作でも胸苦しさを感じたため受診すると、長年の高血圧の放置により全身の動脈硬化が進んだことによる心不全が見つかり、手術となる。糖尿病や脂質異常もあったため今後は脳卒中が起きる可能性も高く、管理栄養士との食事調整を行い、退院後は家庭血圧を測定しながらかかりつけ医で血圧のコントロールと再発予防の治療を続けている。(年間医療費248万円、要介護認定1)

通院や服薬は自分で判断せず、医師のアドバイスを受けましょう。疑問がある時は医師に相談し高血圧を放置することだけは絶対にしないでください。



(この事例は、N市国保700事例の分析結果をもとに作成しています)

知らないコワイ! 高血圧こんな人はハイリスク

▶ 血圧の高い状態が続くと……



自覚症状はほとんどありません!

▶ 脳卒中 ▶ 腎不全
▶ 心臓病 など

太っている (または以前より太った)	たばこを吸っている	痩せ型で高血圧	高血圧で治療・服薬中 (または中断した)
肥満は血管に負担をかけ、血圧を上昇させます。また、内臓脂肪がたまっている場合、血圧のみならず血糖や脂質の異常を招くメタボリックシンドロームにも注意が必要です。動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心臓病などの発症の危険が飛躍的に高まるからです。	高血圧と喫煙は、日本人が命を落とす二大原因です。高血圧が喫煙と重なっている場合、脳卒中や心臓病で命を落とす危険性は、いずれも該当しない人と比べて約4倍です。	高血圧は、肥満やメタボではない人にとっても、脳卒中や心臓病などを招く深刻なリスクです。たとえ「ちょっと高め」程度でも、そこに高血糖や脂質異常などが重なっていったらそのリスクはさらに高まります。	すでに高血圧の治療をしている場合は、なにより続けることが大切です。通院や服薬を勝手にやめると、血圧コントロールを乱す危険があります。また、一度高血圧になると、高くなりやすく、安定したとしても油断は禁物。

あなたの血圧診断

血圧は、「診察室血圧」と「家庭血圧」の主に2つに分かれています。診察室血圧が140/90mmHg、家庭血圧が135/85mmHgを超えたら、高血圧と言われます。今回は**家庭血圧**の数値であなたの血圧状況をチェック!

家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計(上腕にカフを巻くタイプ)を使用
- 朝と夜に測定
朝：起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前
夜：就寝直前
- 椅子に座って1~2分の安静後
- 原則として2回測って、すべてを記録
- 週に5日以上測定した結果を医師にお見せください



- ①高血圧 135以上/85以上
脳卒中や心筋梗塞の発症が2~3倍も高い状態。すぐに医療機関を受診し、医師に相談してください。
- ②高値血圧 125~134/75~84
血圧はいろいろな条件で変動しますので、要注意です。将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、血圧測定は定期的に行いましょう!また、生活習慣に気をつけて正常血圧を目指しましょう!
- ③正常高値血圧 115~124/75未満
- ④正常血圧 115未満/75未満
血圧は今のところ安定しています。この調子で健康が維持できるように頑張ってください!

毎日の健康管理に血圧・体重を測定しましょう。

