

## 最終回

# 知っとる？自分の**血圧**～まとめ編～

健康づくり推進本部 生活習慣病グループ（国保課） ☎ 65-1219

市民の健康寿命延伸を図るため、「健康づくり推進本部」を設置しています。

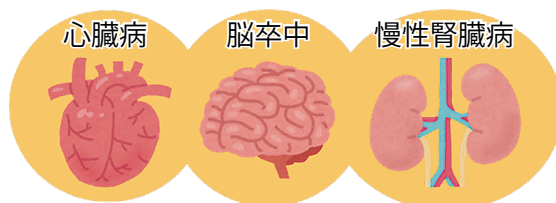
目標を「高血圧予防対策の徹底による健康寿命の延伸」と定め、高血圧予防対策として運動・食事・セルフチェックのポイントなどの情報をお届けしてきました。

今回は、最終回の「**まとめ**」です。

## 高血圧は心臓病・脳卒中・慢性腎臓病の危険因子

心臓は毎日10万回動き、全身に血液を送り届けています。高血圧になると血液を送り出す力が強すぎるため、血管を傷つけ、傷んだ血管が硬く狭くなります。その結果、血管が破れたり詰まったりするなど、体を動かす大事な臓器に障がいを起こします。高血圧の放置は、心臓病・脳卒中・慢性腎臓病を引き起こす危険が高まります。

高血圧を放置すると、  
これらの危険が高まります



## 健康寿命を延ばすには、高血圧予防が大切

新居浜市の総医療費の約4割が、脳血管疾患・心疾患です。脳血管疾患・心疾患は、医療や介護が必要な状況を引き起こします。その危険因子の一つが高血圧です。

新居浜市国保の特定健診の結果から、約4割の人が高血圧に当てはまり、そのうち治療していない人は約6割と、高血圧を放置している人が多い状況です。動脈硬化を進める要因の一つである高血圧の予防は、目に見えない心臓病・脳卒中・慢性腎臓病などの病気を予防し、元気で過ごせる健康寿命を延ばすことにつながります。

### その他の本市の健康課題

「新居浜市国民健康保険第3期保健事業計画（データヘルス計画）」を策定しました。本市の健康課題などを掲載していますので、ぜひ



## 高血圧予防の3つのポイント

高血圧の予防には①運動②食事③セルフチェックから始まる生活習慣の見直しが大切です。

### ①有酸素運動を中心とした1日30分以上の運動

ひとりではできない時は仲間と一緒に！

### ②1日350g以上の野菜摂取と減塩

### ③上腕式の血圧計で自己測定

血圧の目標値は、130/80mm Hg 未満（75歳以上は140/90mm Hg 未満）です。

生活習慣の見直しは、若い世代から高齢期までのいつからでもとりかかれます。適切な運動や野菜を中心とした食事を心がけ、体温・体重・血圧のセルフチェックをしましょう。

また、健診では、目に見えない血管の状態を確認できます。病気の早期発見、早期治療のために年1回必ず受診しましょう。