

高血圧に注意！



保健センターだより

令和7年度Vol. 12

(令和8年1月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

1面:高血圧について

2面:高血圧を予防するには？

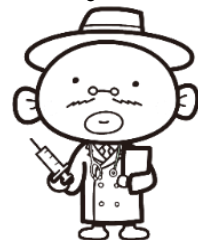
自分の血圧、ご存じですか？「しばらく測っておらず、いくつか分からない」、「高めだけど、特に何も症状がないからきっと大丈夫」なんてことはありませんか？

高血圧が進むと、脳卒中・心臓病・認知症などになりやすくなります。

高血圧管理・治療ガイドライン改訂

日本高血圧学会より6年ぶりに高血圧のガイドラインが改訂され、「高血圧管理・治療ガイドライン2025」が発表されました。この中では、診断基準の変更はありませんが、降圧目標については、より厳格な目標に変更（下記★）になりました。

高血圧の診断基準



診察室 140/90mmHg 以上 (家庭では、135/85mmHg 以上)

降圧目標（治療で目指す血圧値）★

診察室 130/80mmHg 以上 (家庭では、125/75mmHg 以上)

手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012

- ✓ 年齢や合併症にかかわらず一律に
- ✓ めまい・ふらつき・立ちくらみなど個別の安全に注意しながら

日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より

我孫子市の高血圧に関する現状

＜医療機関で治療を受けている割合＞

高血圧が進み起こりうる生活習慣病の受療割合は、県平均に対し、動脈硬化症 1.38 倍、脳梗塞 1.27 倍、狭心症 1.17 倍となっています。

＜医療費について＞

高血圧症の方における、特定健診受診/未受診別に医療費を比べると、特定健診を未受診の方は、受診している方の約 3.7 倍医療費がかかっています。

令和6年度千葉県国保ヘルスアップ支援事業 特定健診・レセプトデータ等分析結果報告書より

我孫子市特定健診は、我孫子市国民健康保険加入者へ実施しています（今年度は令和8年1月末まで）。会社勤めなどで、健康保険組合などに加入の方は、ご加入の医療保険組合へお問い合わせください。

家庭で血圧を測りましょう！

- ✓朝は起床後1時間以内、排尿後、服薬前
- ✓夜は就寝前
- ✓血圧計は二の腕に巻きつけるタイプがお勧め

- ✓座った姿勢で測り、1～2分安静後
- ✓1回につき2回測定して記録

高血圧の予防については裏面へ



高血圧を予防するには？

保健センターだよりメール配信も
ぜひご覧ください。登録はこちら▶



高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。食塩摂取の目標は、「健康日本21（第三次）」では1日あたり7.0g未満、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。

塩分の多い料理例



おでん



約3.8g



かけうどん



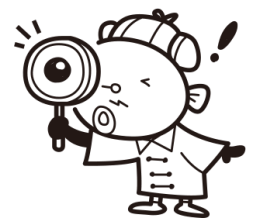
約5.6g



にぎり寿司（つけ醤油除く）



約3.7g



農林水産省「みんなの食育」ホームページより

「減塩のコツ」

1. 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す	全部残せば2～3g減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている 塩干物にも注意する

厚生労働省 健康日本21アクション支援システム「高血圧」ホームページより

そのほか、高血圧の原因となるもの



- 肥満
- 飲酒
- 運動不足
- 睡眠不足



- 過重労働
- 寒冷
- ストレス



高血圧を防ぐには、まずは塩分のとり過ぎを控えること、また生活習慣を整えることが大切です。併せて毎年の健診受診と、家庭での血圧測定により、血圧をコントロールしていきましょう。

無理なく、長く続けていくことが高血圧予防につながります。