

ひがしなり つながる健康情報

～高血圧のお話編～



内面にウォーキングマップを載せています！

いま一度見直してみよう 高血圧

高血圧は心臓病、脳卒中発症の最大のリスクです！！

東成区の男性 約3人に1人、女性 約4人に1人が
最高血圧140mmHg以上または、最低血圧90mmHg以上の
高血圧症の方です！

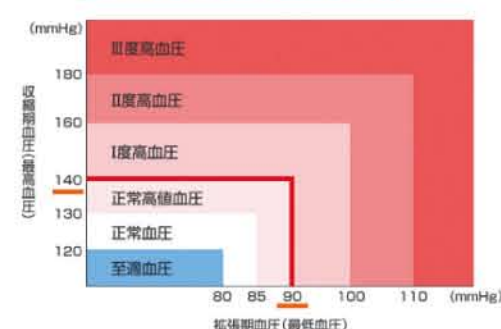
平成28年国保特定健診データ
東成区40～59歳 男性 32.5% 女性 15.6%

血圧のための 日常生活8か条

- 1 減塩、栄養バランスの良い食事！
- 2 アルコールは適量を守る！
- 3 肥満を解消しよう！
- 4 定期的な有酸素運動！
- 5 禁煙しよう！
- 6 適切な睡眠をとろう！
- 7 血圧測定の習慣を！
- 8 年1回 定期健診受診を！

血圧の正常値

高血圧学会 ガイドライン



(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より)

高血圧と運動のお話

運動の効果

- ・交感神経の働きが低下し、血管が拡張し血圧が
- ・利尿作用が活発になり、体液量が低下し下がる
- ・脂質・糖代謝・インスリン感受性の改善、循環器合併症による死亡率の低下

効果的な運動

- 種類 ➡ ウォーキング・速歩・水泳・水中運動等の有酸素運動
- 時間 ➡ 1日30分程度 または1回10分程度を数回
- 頻度 ➡ 週に3～4回 (理想は毎日)
- 強度 ➡ 軽く汗ばむ程度
あるいは 軽く息がはずむ程度
やりすぎは逆効果、治療中の方は主治医に相談してから始めてください
- 注意点 ➡

知っていますか？ お塩の量



食塩相当量の摂取目標は？ … 成人1日 男性 **8g** 未満 女性 **7g** 未満

料理にはどれぐらいの塩が入っている？ 各料理1人分目安量を掲載

たくあん 3切れ	梅干し1個	みそ汁	親子丼	うどん	からあげ 2～3個	あらげ約20g
1.3g	2.2g	1.5g	2.0g	5.6g	1.3g	0.3g
おでん	やきそば	すめめ約20g	寿司+しょうゆ	しょうゆ少なめ3.0g、しょうゆ多め4.1g	しょうゆ少なめ3.0g、しょうゆ多め4.1g	ぎょうざ約6個+たれ
3.8g	1.8g	1.4g				1.7g



和定食 減塩 ヒント

例 煮魚定食 (食塩相当量5.8g)
ごはん、冷奴、煮魚、ほうれん草のお浸し、みそ汁

冷奴はしょうが、ねぎ等の香味野菜や、かつお節をのせて醤油は控えめに！
スプレー容器等を利用して良いですね！

煮魚は香辛料 (鷹の爪) 等でしょうゆを控えめに

みそ汁は野菜やきのこ、海藻、いも類をたっぷり入れ、具たくさんにして、汁の量を減らす！

しょうゆの使用量を減らすため、酢の物に変更

今日からできる“おいしく減塩”

塩、しょうゆ、みそを控えて・・・



漬物、梅干し等を控えて・・・



調味料を使う時の工夫・・・



めん類を食べるときは・・・



アルコールの摂りすぎに注意！

「節度ある適度な飲酒」は純アルコール量で、1日平均約20g程度と言われています。
【純アルコール20gに相当する酒量】 (女性はこの半量・高齢者はより少量)

日本酒 (15度)	ビール (5度)	焼酎 (35度)	ワイン (12度)	ウイスキー (43度)
1合	中瓶1本 (中ジョッキ1杯)	0.5合弱	グラス2杯弱	ダブル1杯 〔「健康日本21」より〕

年1回健診を受けましょう



特定健診の検査項目

<基本項目>

・問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査

<詳細項目> (医師が必要と判断した場合のみ)

・貧血検査・心電図検査・眼底検査

特定健診の受け方

年齢は40～74歳ですか？
(今年度中に40歳になる方を含む)

いいえ

75歳以上の方：
後期高齢者医療制度の健診
40歳未満の方：
職場健診など



はい

大阪市国民健康保険に
加入中ですか？

いいえ

加入している
健康保険組合などの実施する特定健診

はい



大阪市の特定健診の対象です

特定健診受診券、国民健康保険被保険者証を持って、医療機関もしくは保健福祉センターで受けましょう

問い合わせ先

東成区保健福祉センター保健福祉課 (健康推進) ☎ 06 (6977) 9882

歯科検診はご存知ですか？

いつまでも健康な歯でおいしく食べられることは人生の楽しみのひとつです。またお口の健康は全身の健康に大きくかかわってます。

歯と口の健康をチェックして元気に過ごしましょう！

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る
- ☐ 冷たいものや熱いものがしみる
- ☐ 歯がグラグラしている
- ☐ 自分の歯や義歯でしっかりと噛みしめられない



★1つでもチェックがあれば歯科医療機関に相談しましょう

大阪市では 40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳・65 歳・70 歳の方に歯周病検診を
大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者 (75 歳以上の方など) に歯科検診を実施
しています。市内取扱歯科医療機関へ直接電話で予約申込みをしてください。

問い合わせ先

東成区保健福祉センター保健福祉課 (健康推進) ☎ 06 (6977) 9882

平成31年2月作成