



高血圧の方が増えてます！

東御市では2人に1人が血圧高めになっています。

健康づくり推進員会では各地区で減塩学習会を行っています。

高血圧は症状がありませんが、高血圧の状態を放置すると、血管が痛み、動脈硬化から脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの危険が高まります。

家庭血圧を測定しましょう

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上に上げた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。



測定のポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たま測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合がある。



～減塩のすすめ～

一日の食塩摂取目標 男性：7.5g(小さじ1と1/2) 女性：6.5g(小さじ1と1/3)

(食事摂取基準2020年度版)

長野県の平均・・・1日 11.4g (平成16年度県民栄養調査結果より)

★減塩の工夫、いろいろ

塩分は調味料からの摂取がいちばん多いです！

日々の少しずつの積み重ねと工夫。例えば・・・

お茶うけの漬物、大皿で出していないですか？
小皿にひとり分ずつ出しましょう



つけものにお塩やしょうゆ等かけないようにしましょう

減塩食品をうまく利用



出典：減塩のコツ早わかり 女子栄養大学出版

調味料は使いすぎない、かけすぎないようにしましょう