

血圧が高めの方へ

主な原因

肥満、塩分のとりすぎ、
野菜不足、飲酒、喫煙 など



普段から「減塩」の意識を

自分に合った減塩方法から
少しずつ取り組んでみましょう！

【減塩方法の例】

麺類の汁を飲まない、漬物や干物を控える、
減塩食品を活用する



野菜をたっぷり食べましょう

野菜には、血圧の上昇を抑える
カリウムや食物繊維などが
多く含まれています！



(出典)健康日本21アクション支援システム(厚生労働省)
日本高血圧学会

尿酸値が高めの方へ

主な原因

肥満、アルコールの多飲、
プリン体の過剰摂取 など



プリン体を多く含む食品を 控えめに

レバーや魚の干物、エビ、カニなどには、プリン体が多く含まれています。食べ過ぎは要注意！



アルコールを控えめに
プリン体の有無に関わらず、
アルコールの飲みすぎはNG。
適量を心がけましょう！



貧血が気になる方へ

主な原因

偏った食事、
無理なダイエット など



鉄を多く含む食品を 食べましょう

ビタミンCと一緒にとるのがオススメ。
鉄の吸収を助けてくれます！

鉄を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



バランスの良い食事を

偏った食事による鉄やたんぱく質
の不足が、貧血の原因に。



(出典)公益財団法人長寿科学振興財団
健康日本21アクション支援システム(厚生労働省)

血圧が高めの方へ

放置すると…

動脈硬化が進行。
血管が詰まったり、破れたりする
脳卒中や**心臓病**のリスクが高まります。



食生活のポイント

普段から「減塩」の意識を

自分に合った減塩方法から
少しずつ取り組んでみましょう！

【減塩方法の例】

麺類の汁を飲まない、漬物や干物を控える、
減塩食品を活用する



野菜をたっぷり食べましょう

野菜には、血圧の上昇を抑える
カリウムや食物繊維などが
多く含まれています！



(出典) 健康日本21アクション支援システム(厚生労働省)
日本高血圧学会

尿酸値が高めの方へ

放置すると…

痛風や**腎結石**、**尿路結石**を
引き起こす可能性があります。



食生活のポイント

プリン体を多く含む食品を 控えめに

レバーや魚の干物、エビ、カニなどには、プリン体が多く含まれています。食べ過ぎは要注意！



アルコールを控えめに

プリン体の有無に関わらず、
アルコールの飲みすぎはNG。
適量を心がけましょう！



貧血が気になる方へ

貧血になると…

めまい・動悸・息切れを
引き起こします。



食生活のポイント

鉄を多く含む食品を 食べましょう

ビタミンCと一緒にとるのがオススメ。
鉄の吸収を助けてくれます！

鉄を多く含む食品



納豆



青魚



赤身の肉
など

ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー



ピーマン類



じゃがいも など



バランスの良い食事を

偏った食事による鉄やたんぱく質
の不足が、貧血の原因に。



(出典)公益財団法人長寿科学振興財団
健康日本21アクション支援システム(厚生労働省)

【2026改定】

糖尿病の検査値を確認しましょう

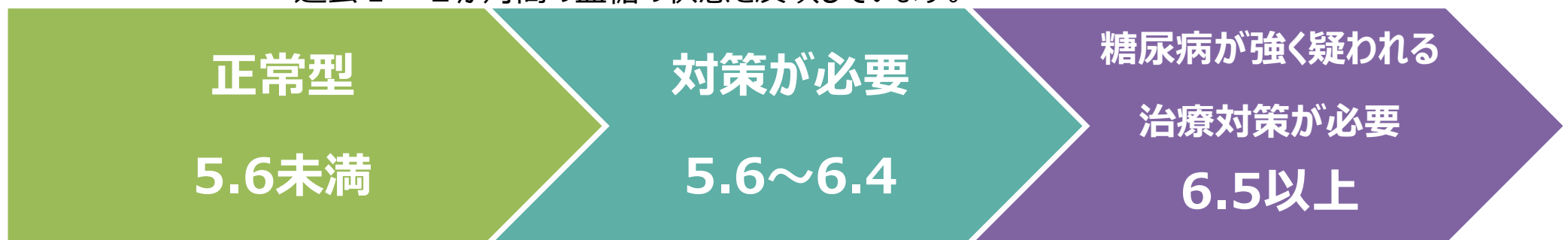
空腹時血糖値

空腹時の血液中に含まれるブドウ糖の量を調べるものです。
前の食事から10時間以上経過した状態です。



HbA1c

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、血糖の状態を表す指標です。
過去1～2か月間の血糖の状態を反映しています。



参考：国立国際医療研究センター 糖尿病情報センターホームページ



**健康診断、特定健診を受けて、
体の状態を確認しましょう**

岐阜県

糖尿病の発症リスクを上昇させる要因



40～59歳の日本人男女約2万人を10年間追跡したアンケート調査から、糖尿病の発症リスクを高める要因について次のことが分かっています。

年 齢 1歳年を取るごとに男性・女性ともに**2%上昇**します。

肥 満 BMIが1 kg/m²増えるごとに、男性・女性とも**17%上昇**します。

家族歴 父親か母親に糖尿病があると、ない人に比べて**男性で2.0倍、女性で2.7倍上昇**します。

高血圧 高血圧があると、ない人に比べて**男性で1.3倍、女性で1.8倍上昇**します。

喫 煙 たばこを1日20本以上吸う人は、吸わない人と比べて**男性で1.4倍、女性で3.0倍上昇**します。

飲 酒 お酒を1日1合以上飲む人は、飲まない人と比べて男性で**1.3倍上昇**します（女性是不明）。

厚生労働省がん研究助成金による指定研究班「多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」
(研究代表者 津金昌一郎、澤田典絵 国立がん研究センターがん対策研究所)

食塩摂取過多は高血圧の原因!?



体に欠かせない食塩ですが、とりすぎると体に負担がかかります。



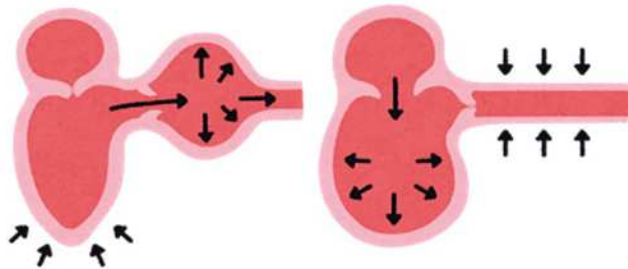
①食塩を大量にとる



②食塩濃度が高くなった血液を調整するため水分を補給する



③血液量が多くなる



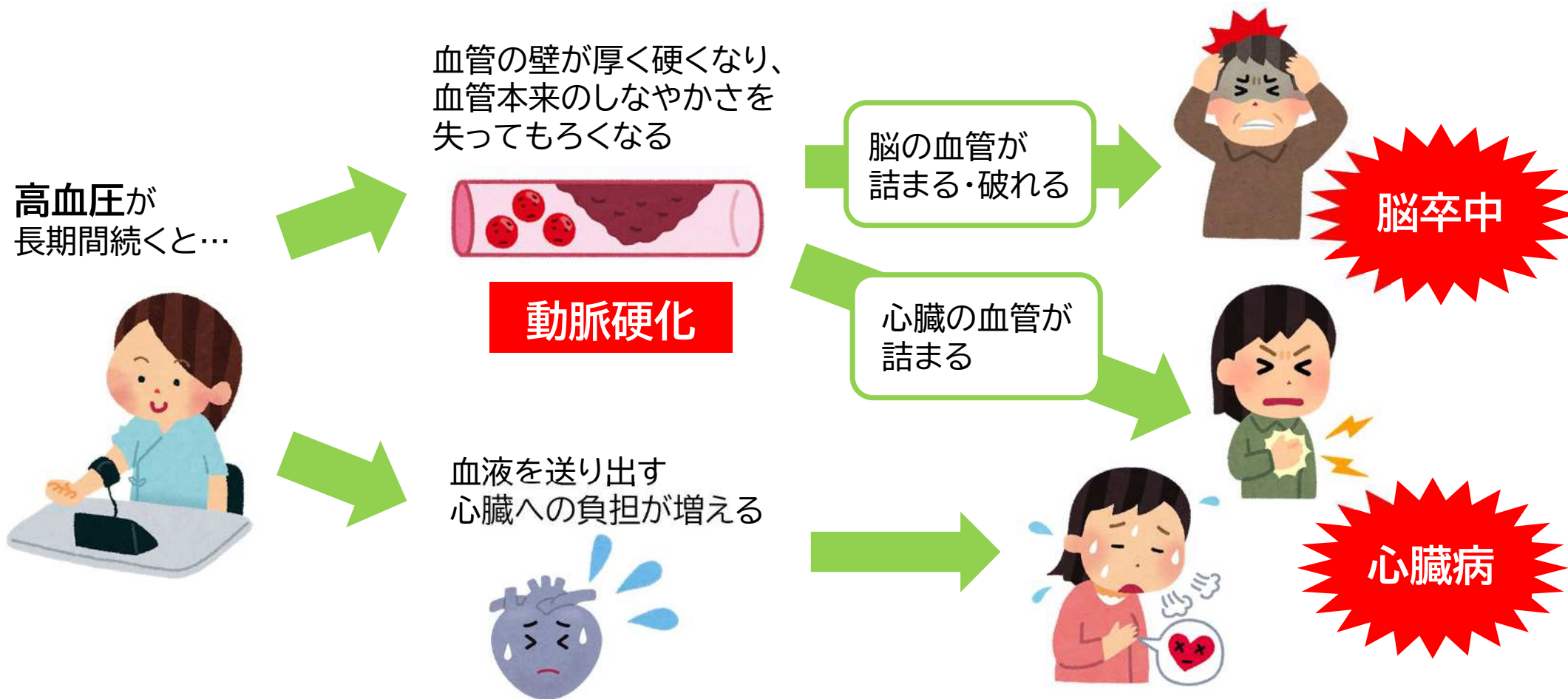
④血管に対する圧力が高まる
※圧力: 血管の壁を押す力

この圧力(血圧)が
正常な値よりも
高いままだと...



高血圧

高血圧を放っておくと…



高血圧を放置すると、血管が詰まったり、破れたりし、脳卒中や心臓病などを引き起こすリスクが高くなります。

高血圧を予防・改善する生活習慣



できるところから
減塩に取り組みましょう

- ・ラーメンのスープは飲み干さない
- ・ソースや醤油などは「かける」より「つける」など

〈目標量〉1日**6g未満**

※高血圧の重症化予防を目的とした量



バランスのとれた
食事を心がけましょう

野菜や**果物**など
カリウムを多く含む食べ物は
血圧を下げる効果が期待できます。



自分の
標準体重を知り、
標準体重を
目指しましょう

標準体重 =
[身長(m)]×[身長(m)]×22



定期的に
体を動かしましょう

ランニングなどの有酸素運動は、
高血圧・肥満の予防に
効果的です
※治療中の方は、医師にご相談ください



お酒は**適度**に
楽しみましょう

飲酒は量が増えるほど
血圧を上昇させ、
脳卒中のリスクが高まります

望ましい血圧レベル

収縮期血圧

120mmHg未満

かつ

拡張期血圧

80mmHg未満

健康診断を受けて、体の状態を確認しましょう！