

西濃保健所 健康だより

～『高血圧予防』～

作成:2026. 夏

今回は、『高血圧予防』をテーマに健康情報をお届けします。
高血圧について正しく知り、予防や改善に努めましょう!

『高血圧』は脳卒中や心臓病の最大の危険因子です!
あなたの血圧、大丈夫ですか!?



心臓から送り出された血液が動脈の壁を押す力が血圧です。

日本では高血圧を原因とした病気で1年間に約20万人が亡くなっており、将来の脳卒中や心臓病、腎臓病など循環器病の最大の危険因子です。また、認知症の発症リスクを高める病気でもあります。

しかし、正常血圧に下げると、年齢に関わらず、脳卒中や心臓病のリスクは少なくなります。

高血圧の原因は・・・

高血圧の多くが、「塩分の取り過ぎ」「肥満」「飲酒」「喫煙」「ストレス」などの生活習慣や環境因子が関与しています。

高血圧は、“サイレントキラー”と呼ばれ、症状はなくてもゆっくりと血管を傷付けていきます。

また、高血圧に高血糖や脂質異常などのリスクが重なると、さらに動脈硬化を加速させます。

高血圧の基準は・・・

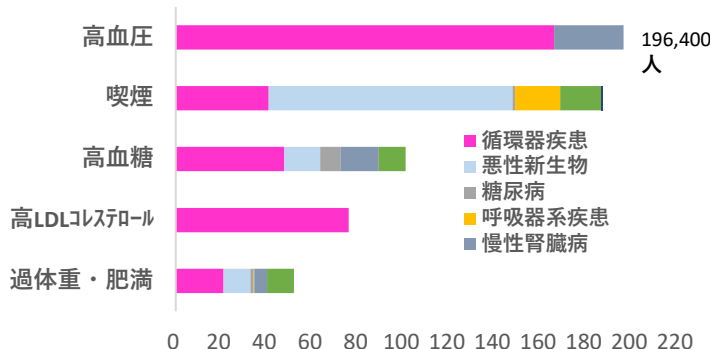
- 診察室血圧 (医療機関で測る血圧)

140/90mmHg

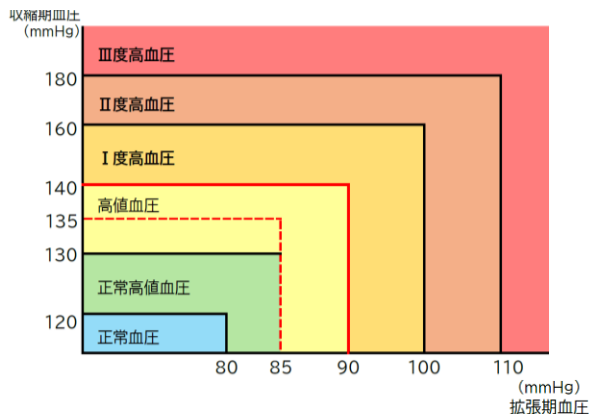
- 家庭血圧 (自宅で自分で測る血圧)

135/85mmHg

リスク要因別の関連死亡者数 (2019年)



※参考:厚生労働省「令和7年版厚生労働白書」



◆40歳～74歳の特定健診結果からみると、
「西濃地域は高血圧 (予備群含む) 有病者*が多い」特徴があります!

*高値血圧以上、もしくは降圧剤服用者



～高血圧予防のための生活習慣のコツ～

家庭血圧を測りましょう！



高血圧はほとんど症状がありません。
健診や診療室で測定した血圧は「白衣高血圧」や「仮面高血圧」の場合があります。
家庭血圧を測定することで、日々変化する身体の状態を確認することができます。

- ☞ 白衣高血圧・・・
診察室の血圧が高いが、家庭血圧は正常な状態
- ☞ 仮面高血圧・・・
診察室の血圧は正常だが、家庭血圧が高い状態

＜測定の方法＞

- ▼ 1日2回 朝と晩に測定しましょう
- ▼ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保ってください
- ▼ 測定した値はすべて記録しましょう

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前
- 朝の服薬前
- 座位1～2分安静後

晩

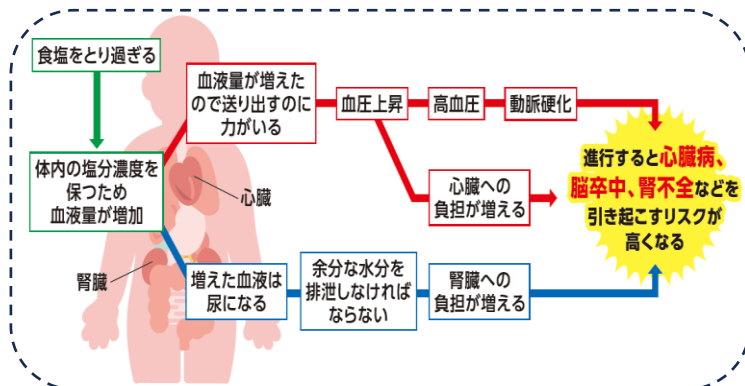
- 就寝前
- 座位1～2分安静後

減塩に心がけましょう！

日頃の食塩のとり方が高血圧に大きく関連しています！
岐阜県民の食塩摂取量は男女ともに目標量より2g程度高い状況です。

1日平均食塩摂取量（20歳以上）

	平成23年度 (2011)	平成28年度 (2016)	令和4年度 (2022)
岐阜県	10.2g	9.6g	9.1g



「麺類の汁を残す」、「減塩調味料を活用する」、「食品表示で食塩相当量を確認する」など、塩分を過剰にとらない工夫をしましょう。
また、野菜や果物などカリウムを豊富に含む食材は、余分な塩分を排出する働きがありますので、積極的に摂取しましょう。

減塩に関するリーフレットはこちら



食塩摂取量の1日の目標量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

食塩摂取量は、1食で2～3gが目安！

★高血圧治療の目標量は1日6g未満!
(日本高血圧学会)

適正体重を維持しましょう！

肥満は高血圧に影響があり、BMI*が高い場合や若年期から中高年にかけての体重増加は高血圧発症の危険因子です。
定期的に体重を測り、BMIが25以上にならないようチェックしましょう。

*BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) ※適正体重は、BMI25未満

運動に取り組みましょう！

有酸素運動や、筋肉に抵抗をかけるレジスタンス運動により降圧効果が認められています。自分にあった運動に取り組みましょう！

身体活動に関するリーフレットはこちら



節度ある適切な飲酒を！

習慣的な飲酒は血圧を上昇させます。
適切な量に心がけましょう。

＜節度ある適切な飲酒量の目安＞

純アルコール量 男性:20g、女性:10g
〔ビール（度数5%）なら中瓶1本500ml〕

禁煙

タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素は血管を収縮させ血圧を上昇させるとともに、一酸化炭素は血液を固まりやすくするため動脈硬化の原因にもなります。禁煙が大切です。



【お問い合わせ先】

岐阜県西濃保健所 健康増進課 健康づくり係 (0584)73-1111 (内線295,474)