

() 支部健康推進員

まずはじめに・・・

Q 全国の高血圧者は何人だと思いますか？（○をしてください）

- ① 1300 万人 ② 2800 万人 ③ 4300 万人

市の状況は→ 資料 2

1. 普段の血圧を記入し、表のどこに当てはまるか確認して○をつけましょう

●普段の血圧値は？

収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)



表. 血圧の基準値

	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ	80未満
正常高値血圧	120～129	かつ	80未満
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89
I 度(軽症)高血圧	140～159	かつ/または	90～99
II 度(中等度)高血圧	160～179	かつ/または	100～109
III 度(重症)高血圧	180以上	かつ/または	110以上

↑○をつけましょう

2 脳や心臓、腎臓を守るには、血圧値以外の状況も大切です

●自分の血液検査の状況を知っていますか？（当てはまるに○をつけましょう）

A：知っている（☐市健診 ☐職場健診 ☐医療機関での定期検査）

B：知らない

→ 年に 1 回は、必ず健診を受けましょう。内服中の方は、受診を継続しましょう。

3 よい血圧値にするために・・・日常生活のポイント 資料 3

4 高血圧対策その1：減塩

- 普段、減塩に気を付けていますか？

A：気を付けている（具体的な取組内容：_____）

B：気を付けていない

<1日の食塩摂取の目標>

男性	女性	高血圧の方
_____g 未満	_____g 未満	_____g 未満

市の現状：1日平均摂取量 男性 9.7g 女性 9.3g

日本高血圧学会減塩キャラクター



- 減塩のコツは？[資料4](#)

5 高血圧対策その2：バランス食

- 今日の朝食は何を食べましたか？

食べたの食品を下に当てはめてみましょう。バランスよく食べられていますか？

1 群 乳製品 卵	2 群 魚、肉、 大豆製品	3 群 野菜、いも類、果物、 きのこ、海藻	4 群 穀物（主食）、 砂糖、油	調味料 砂糖や油 以外の 調味料
体をつくるもとになるもの		体の調子を調えるもの	体のエネルギー源	

- 量についてはこちら・・・1日に何をどれだけ食べればいいでしょう？ [資料5](#)