



私の健康宣言

血圧を記録してみましょ



チャレンジする項目にチェック☑を入れましょう

<input type="checkbox"/> 塩分量を知る 栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう	<input type="checkbox"/> 汁を残す みそ汁は1杯1~2g、うどん、ラーメンは1杯3~6gの塩分が含まれます	<input type="checkbox"/> 漬物は少量に もし食べるなら、浅漬けがおすすめ
<input type="checkbox"/> 減塩調味料を使う	<input type="checkbox"/> 調味料は「つける」 かけるよりも、使う量を減らせます	<input type="checkbox"/> スパイアや香味野菜を活用 シソ、カレー粉、すだち、ショウガで薄味でもおいしく
<input type="checkbox"/> 野菜を多く食べる 野菜には、塩分を体外に出すカリウムが豊富に含まれます	<input type="checkbox"/> 汁は具沢山にする 汁物は1日1杯までにしましょう	<input type="checkbox"/> 加工食品を控える
<input type="checkbox"/> パンからごはんに変える パンや麺類には塩分が含まれます。白米なら塩分0gです	<input type="checkbox"/> 食卓に調味料を置かない すぐに使える場所から遠ざけてしまいましょう	<input type="checkbox"/> できたてを食べる 冷めると薄味に感じます
<input type="checkbox"/> 食べる量を減らす 減量もしたい方におすすめ。BMI25未満を目指しましょう	<input type="checkbox"/> 運動する 有酸素運動を毎日30分が目安です	<input type="checkbox"/> 節酒・禁煙

【記入例】

日付	2 / 20						
測定時間	8 : 30						
収縮期	135						
拡張期	85						
190							
170							
150							
130	135 ●						
110							
90	85 ●						
70							
50							
体重	62 Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
メモ	食事や運動の記録など						

私ならできる！

特に頑張りたいことや目標(1日〇〇歩を歩く)などを書きましょう。

クイズ

普段の運動におすすめのウォーキング。歩数も計れる、徳島県の健康ポイントアプリの名前は？

徳島県の目標(20~64歳)
男性:1日9,000歩
女性:1日8,500歩

ダウンロードしてね！

とくしま健康ポイントプロジェクト



テクテク歩いて おとくをGET!



ダウンロードはこちらから

>スロガ:ぞりこ

血圧を記録してみましょう

日付							
測定時間							
収縮期							
拡張期							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重	Kg						
メモ							

普段の食生活をチェックしてみましょう。

1	麺類のスープは半分以上飲む。	<input type="checkbox"/>
2	ちくわ、かまぼこなどの練り製品、ハム、ソーセージなどの加工食品をよく食べる。	<input type="checkbox"/>
3	外食が好き、またはよく利用する。	<input type="checkbox"/>
4	惣菜や弁当をよく食べる。	<input type="checkbox"/>
5	味噌汁やスープなどの汁物を1日2回は飲む。	<input type="checkbox"/>
6	ご飯の友(佃煮、梅干し、漬物など)をよく食べる。	<input type="checkbox"/>
7	食事の量は多い方だと思う。	<input type="checkbox"/>
8	調味料(しょうゆ、ソース、ケチャップ)やドレッシングをよくかける。	<input type="checkbox"/>
9	寿司や、丼もの、味のついた主食(チャーハン、炊き込みご飯)が好き。	<input type="checkbox"/>
10	せんべいやスナック菓子をよく食べる。	<input type="checkbox"/>

外食メニューや加工食品の食塩相当量 ※表中の食塩相当量は目安です。

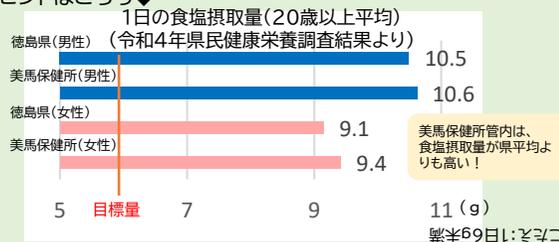
外食メニュー	カップラーメン	かけうどん	寿司(10巻)	ハンバーガー	カレーライス	かつ丼
食塩相当量	6.3g	5.7g	3.7g	2.5g	3.7g	3.6g
食品	たくあん2切れ(20g)	白菜キムチ(30g)	昆布の佃煮(10g)	塩鮭(80g)	アジの開き干し(可食部80g)	即席みそ汁
食塩相当量	0.7g	0.9g	0.7g	1.4g	1.4g	1.9g
食品	食パン6枚切1枚	かまぼこ2切れ(16g)	ちくわ1本(30g)	ウインナー1本(15g)	ロースハム1枚(20g)	ポテトチップス1袋(60g)
食塩相当量	0.7g	0.4g	0.6g	0.3g	0.5g	0.6g

クイズ

高血圧予防のための食塩摂取目標量は、1日何g未満でしょう。



◆ヒントはこちら◆



ふだんの血圧の状態を知りましょう

血圧の正しい測定方法

- 測定のタイミング
 - ・1日2回(朝・夜)行う

- 測定のポイント
 - ・椅子に座ってリラックス
 - ・カフは心臓と同じ高さで測定する



血圧値の分類(成人血圧、単位はmmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

血圧を記録してみましょう



日付							
測定時間							
収縮期							
拡張期							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重	Kg						
メモ							

クイズ

1日の野菜摂取目標量は、何グラムでしょう？



◆ヒントはこちら◆



<生のもの:毎食両手いっぱい> <加熱したもの:毎食片手いっぱい>

血圧を記録してみましょう

日付							
測定時間							
収縮期							
拡張期							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重	Kg						
メモ							

コラム



塩味とは・・・

基本味（甘味・苦味・うま味・酸味・塩味）の一つで、味覚で感じる、塩の味のこと。
 味覚は食の喜び“おいしい”を介して我々の生活の質を高めます。しかし、味の感じ方には個人差があり、薄い味を感じにくいと、知らないうちに食塩を摂りすぎてしまうことがあります。
 ちなみに、「うま味」は日本人が発見しました。「UMAMI」は世界共通で使われています。

静かで怖い

高血圧とは

Q: どうやって診断されるのですか？

A: 一般的に、(1)病院・クリニックなどで測る「診察室血圧」(2)自宅で測る「家庭血圧」の2つの測定法が用いられます。診断には、「家庭血圧」の値を優先して用います。高血圧と診断される値は次のとおりです。
 診察室血圧: 140/90mmHg以上
 家庭血圧: 135/85mmHg以上

Q: 自分には関係ないと思いますが・・・

A: 日本で最も患者数の多い病気で、現在約4,300万人の患者さんがいます。

Q: どんな人がなりやすい？

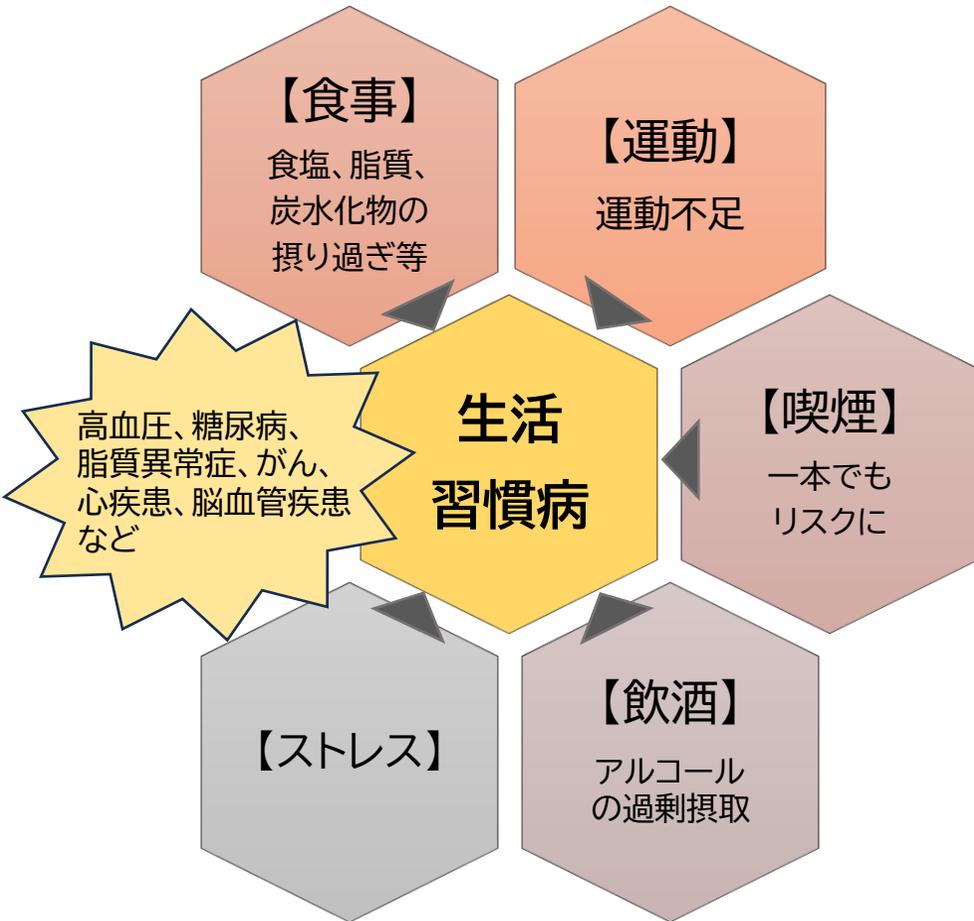
A: 日本では高血圧の約8～9割が原因となる疾患のない本態性高血圧で、中年以降にみられます。食生活を中心とした生活習慣の改善(減塩・運動・肥満の改善など)が予防・治療にきわめて重要です。

Q: どんな病気？

A: 高血圧は、サイレントキラー(静かなる殺人者)といわれるように、ほとんどの人で自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓の働きが悪くなることもあり、決して侮れない病気です。
 日本では年間10万人以上の方が、高血圧が原因で亡くなっています。

生活習慣病とは

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣や遺伝要因・外部環境等が深く関わり、発症の原因となる疾患の総称です。早期に生活習慣を改善することで、症状の改善・重症化の予防が期待できます。



日付							
測定時間							
収縮期							
拡張期							
190							
170							
150							
130							
110							
90							
70							
50							
体重	Kg						
メモ							

クイズ

地域の健康づくりの強い味方！
食育や、正しい食情報の発信などの活動をする
食生活改善推進員を通称なんと呼ぶでしょう。

ヒント:〇〇〇メイト



子どもへの料理教室、地域の健康教室など、美馬市・つるぎ町でも大活躍。



◀ヘルスメイトが考案！お野菜たっぷり簡単レシピ集

〒771-1101 美馬市つるぎ町

健康ワンポイントアドバイス✍

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を改善することで高血圧の予防や改善が期待できます。具体的には、減塩、肥満の予防や改善、節酒、禁煙などです。ひとつの事だけを集中して取り組むよりも、組み合わせるとより効果が出てきます。

＼働き盛り世代のための／

血圧手帳

改善項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数(BMI) ^{*1} 25.0Kg/m ² 未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下 ^{*2} 、女性10~20mL/日以下 ^{*3}
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物 ^{*3} 、多価不飽和脂肪酸 ^{*4} を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
喫煙	喫煙のほか受動喫煙も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール



- ※1 体格指数:「体重(Kg)÷身長(m)²」で算出。
- ※2 おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯。
- ※3 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要。
- ※4 多価不飽和脂肪酸(DHA、EPA)は魚などに多く含まれる。



徳島県西部総合県民局保健福祉環境部(美馬保健所)