

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

心当たりはありませんか？

普段の自分の
血圧を知らない



症状がないから
大丈夫

以前は測っていたが
やめてしまった



毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

自分の血圧を意識していますか？



高血圧は**心筋梗塞**や**脳卒中**などの危険を高めます。

自分の血圧を知り、**適切な治療**や**コントロール**を行うことが大切です。

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

目標血圧値

診察室血圧 (病院や診療所など医療機関で測る血圧)	
75歳未満の成人	130 / 80mmHg未満
75歳以上の高齢者	140 / 90mmHg未満

家庭血圧 (自宅で測る血圧)	
75歳未満の成人	125 / 75mmHg未満
75歳以上の高齢者	135 / 85mmHg未満

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

《 高血圧予防・対策6つのポイント 》

1 食塩は控えめに

1日6g未満を心がけましょう

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

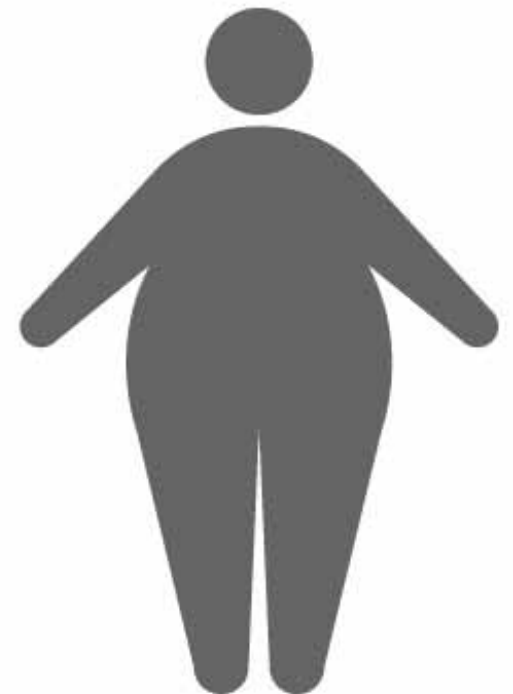
《 高血圧予防・対策6つのポイント 》

2 適正体重を維持する

肥満は高血圧だけでなく、
血糖値や血中脂質、尿酸値等の
代謝異常も引き起こします。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI 25未満を維持しましょう！



「高血圧治療ガイドライン2019」より

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

《 高血圧予防・対策6つのポイント 》

3 適度な運動を定期的に

- ・毎日、30分以上、
または180分/週以上を目標に。
- ・「ややきつい」と感じる程度の運動
が望ましいです。



※高血圧等で治療中の方は、
運動を始める前に主治医にご相談ください。

「高血圧治療ガイドライン2019」より

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

《 高血圧予防・対策6つのポイント 》

4 野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物に多く含まれる
カリウムは、血圧を下げる
効果があります。

毎食、野菜料理を小鉢で1皿以上、
1日5~6皿を目標に食べましょう。

厚生労働省e-ヘルスネットを参考に作成



「高血圧治療ガイドライン2019」より

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

《 高血圧予防・対策6つのポイント 》



5 アルコールを控える



アルコールは飲む量が増えれば増えるほど、血圧が上がります。

睡眠の質も悪くなるのでアルコールをできるだけ控えることが大切です。

1日当たりの適量飲酒量

- ・日本酒 1合
- ・ビール中瓶 (500ml) 1本
- ・焼酎 半合
- ・ウィスキーダブル 1杯
- ・ワイン 2杯

女性はこの量の半分を目安にしましょう！

毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

《 高血圧予防・対策6つのポイント 》

6 禁煙する

高血圧と喫煙が重なると、
脳や心臓の病気の危険が
とりわけ高くなります。

健康保険で禁煙治療が受けられます。
主治医にご相談ください。



毎日の習慣に！
自分の血圧に目を向けよう！

血圧を定期的に測って 健康づくりに役立てましょう

- 血圧を適切に保つことが、
脳や心臓の病気の予防につながります。
- 血圧は 朝（起床後朝食前）と
夜（就寝前）の2回測りましょう。

高血圧は朝の血圧上昇が著しいタイプもあり、
昼間や夜に測るだけでは発見できない場合があります。

その他

● 適正体重の維持

肥満は高血圧だけでなく、血糖値や血中脂質、尿酸値等の代謝異常も引き起こします。



$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI 25未満を維持しましょう!

● 適度な運動を定期的に行う

- 毎日、30分以上、または180分/週以上を目標に。
- 「ややきつい」と感じる程度の運動が望ましいです。

※高血圧等で治療中の方は、運動を始める前に主治医にご相談ください。



● 野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、血圧を下げる効果があります。

毎食、野菜料理を小鉢で1皿以上、1日5~6皿を目標に食べましょう。

厚生労働省のヘルスネットを参考に作成



● アルコールを控える

1日当たりの適量飲酒量

- 日本酒 1合
- ビール中瓶 (500ml) 1本
- 焼酎 半合
- ウイスキーダブル 1杯
- ワイン 2杯

女性はこの量の半分を目安にしましょう!



アルコールは飲む量が増えるほど血圧が上がります。睡眠の質も悪くなるので、アルコールをできるだけ控えることが大切です。

● 禁煙する

高血圧と喫煙が重なると、脳や心臓の病気の危険がとりわけ高くなります。

健康保険で禁煙治療が受けられます。主治医にご相談ください。



● 食塩は控えめに

1日6g未満を心がけましょう

■ 血圧を定期的に測って健康づくりに役立てましょう

- 血圧を適切に保つことが、脳や心臓の病気の予防につながります。
- 血圧は朝(起床後朝食前)と夜(就寝前)の2回測りましょう。
高血圧は朝の血圧上昇が著しいタイプもあり、昼間や夜に測るだけでは発見できない場合があります。

(公財)循環器病研究振興財団「知っておきたい循環器病あれこれ」より

心当たりはありませんか?

普段の自分の血圧を知らない

症状がないから大丈夫

以前は測っていたがやめてしまった



自分の血圧を意識していますか?



目標血圧値

診察室血圧(病院や診療所など医療機関で測る血圧)

75歳未満の成人 130 / 80mmHg未満

75歳以上の高齢者 140 / 90mmHg未満

家庭血圧(自宅で測る血圧)

75歳未満の成人 125 / 75mmHg未満

75歳以上の高齢者 135 / 85mmHg未満

高血圧は心臓梗塞や脳卒中などの危険を高めます。自分の血圧を知り、適切な治療やコントロールが大切です。