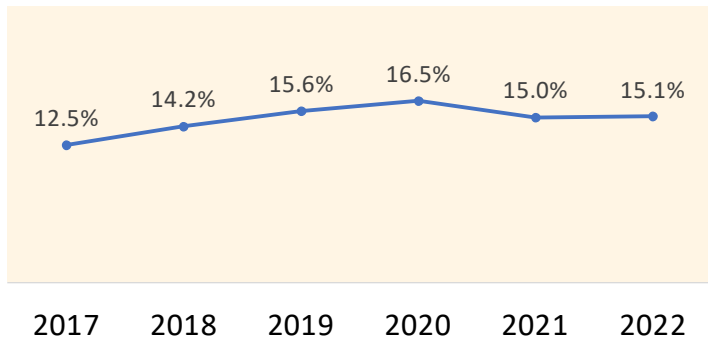


高血圧症に気をつけて！！

～私達は血圧が高い集団です～

国の分析（健康スコアリングレポート）で、当健保は他の集団よりも高血圧該当者の割合が多いことがわかりました。高血圧症は、症状がなく“**サイレントキラー**”と呼ばれています。健康診断で、血圧が**140/90**に近づいてきたら、高血圧症の“**はじまりのサイン**”です。

当健保の高血圧該当者(血圧140/90以上)の割合



※当健保の本人の健診データ 高血圧：上140以上/下90以上

【高血圧になりやすい職種と要因】

- ☑**運転職**：運転時に精神的緊張が続く
- ☑**夜勤職**：自律神経に支障を及ぼしやすい
- ☑**事務職**：長時間座りっぱなしでストレスによる緊張が続く

血圧が高い状態を放っておくと、、、

脳梗塞
脳出血など



心筋梗塞
心不全など



リスクが高くなり危険です！！

できることから始めよう！！ 高血圧予防のポイント

●DASH食をご存じですか？

高血圧改善の為に推奨されている食事法です。
野菜、低脂肪の乳製品、魚介類、海藻、大豆製品などを積極的に摂り入れてみてください。



●お酒は1合まで

1日2合以上の飲酒が毎日続くと高血圧の要因になります。



ビール
(500ml)



チューハイ
(7% 350ml)



焼酎
(100ml)

1日適正量を守りましょう！
※女性はこの半分量です。

●塩分は1日**6～10g**まで

特に汁物（ラーメン、うどん、みそ汁など）に塩分が多く含まれていますので、要注意。

●タバコとさよならしましょう！

タバコを吸った時、血圧は**15分以上**高くなったまま持続します。
高血圧の方がタバコを習慣化することで脳卒中や心臓病になる危険度は**4倍**となります。

●もし血圧が気になったら...

家に自動血圧計を購入して、

毎朝測りましょう。

(腕に巻くタイプがおススメ)



◎血圧が高くなる前に、高血圧予防に取り組みましょう。

血圧の数値が、**上130～139、下85～89**が続く方は要注意です！！

◎血圧の数値が、**上140以上、下90以上**が続くようでしたら、一度、循環器内科へ相談してください！