

山形県民にとっては見逃せない！

# 高血圧の予防について

山形県民の食塩摂取量は 11.8g（平成 22 年県民健康・栄養調査）で、**県の目標量（8g）の約 1.5 倍**摂取しており、生活習慣病につながりやすい状況にあります。  
将来の豊かな人生のため、高血圧を予防しましょう。

## ◆食塩のとり過ぎは 血管の老化を早めます！



### 減塩の効果

- ①高血圧の改善
- ②糖尿病の重症化予防！
- ③胃がんのリスク減少！
- ④骨粗しょう症の発症予防！
- ⑤降圧剤＋減塩⇒降圧剤の減少！など

## 血圧コントロールの方法

### 何よりも「減塩」

減塩タイプの食品を活用してみましょう。

減塩調味料  
塩分：1.0g

適塩弁当  
塩分：2.0g

### 「運動」する

目安：早歩き程度の運動を 1日 30分程度！

階段の活用

### 「野菜」をとる

カリウムは、ナトリウムの排泄を助けます。

野菜と果物で、減塩の効果アップ！

※カリウム制限のある方は要注意！

### 「適正体重」に

体格指数 BMI22を基準に計算します

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

例：身長160cmの場合  
1.6×1.6×22＝約 56 kg

20歳の頃の体重に…

### 「禁煙」は必須

- ①自力で禁煙
- ②薬を使って禁煙

### 「お酒」

を飲むなら 適量に

休肝日

年齢と共に血圧は上昇しやすいので、どなたにとっても高血圧予防の生活習慣が大切です。