

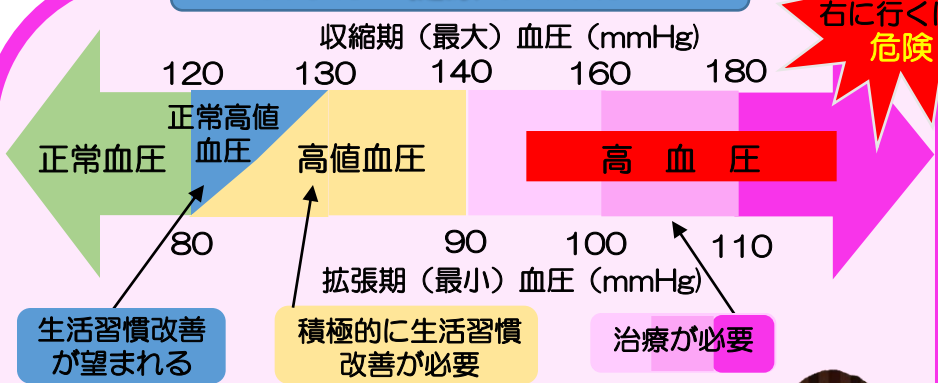
健診結果と生活習慣から 「今の体」を見直そう～血圧編～



京都自動車健康保険組合

高血圧には自覚症状がほとんどなく、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が少なくありません。受け取ったままになっている健診結果で自分の健康リスクをチェックし、改善の一步を踏み出しましょう！

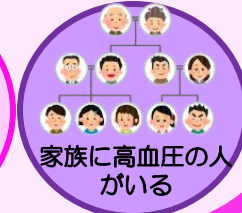
あなたの健康リスクは？



2019年のガイドライン改訂で、高血圧の基準はより厳しくなりました！



当てはまる項目が高血圧の原因かもしれません！



高血圧対策の5つのポイント

高血圧の要因は、塩分の摂りすぎではありません。血圧を改善するためのポイントを押さえて実践しましょう！

1 内臓脂肪を減らす

肥満は血圧を上げる一番の要因！肥満があれば、まずは肥満の改善を！同じBMIでも内臓脂肪の多い方が高血圧を生じやすいと言われています。



2 減塩に取り組む

※日本人の食事摂取基準（2020年）

食塩摂取量の目安（1日あたり）

● 男性：7.5g未満、女性：6.5g未満
食塩の排泄量は朝と昼は少なく、夜は多くなるということが体内時計の研究で明らか！特に朝と昼に減塩すると効果的です！



3 カリウムの摂取量を増やす

カリウムには、食塩を尿中に排出させる働きがあり、血圧を低下させます。減塩と合わせてカリウムの摂取量を増やしましょう！



4 節酒する

お酒の種類ではなく、アルコールの量が影響します！

アルコール量の目安（1日あたり）

● 男性：20～30ml以下、女性：10～20ml以下
日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯

※「高血圧治療ガイドライン2019」



5 30分程度の有酸素運動をする

朝早い時間帯や激しい運動は血圧を上げやすいので要注意！！頻度は少なくともよいので、昼間にウォーキングなどの有酸素運動を30分程度継続すると効果的です！



たばこは血圧の大敵です！
上記5つのポイントと合わせて禁煙を！！

