

健康・生きがいつくり通信

高血圧

vol.19

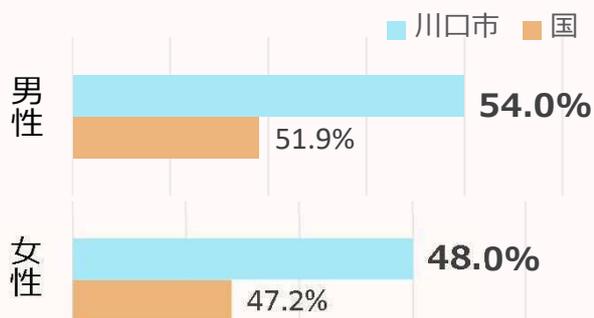
健康が
一番の、
財産だ。



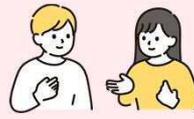
川口市

川口市の現状・課題

血圧が130mmHgを超える人の割合



出典：KDBシステム（厚生労働省様式5-2）令和3年度対象者



川口市は
高血圧の人が多いだね

血圧が160mmHg以上の未治療者は…

38.3%



およそ
3人に1人

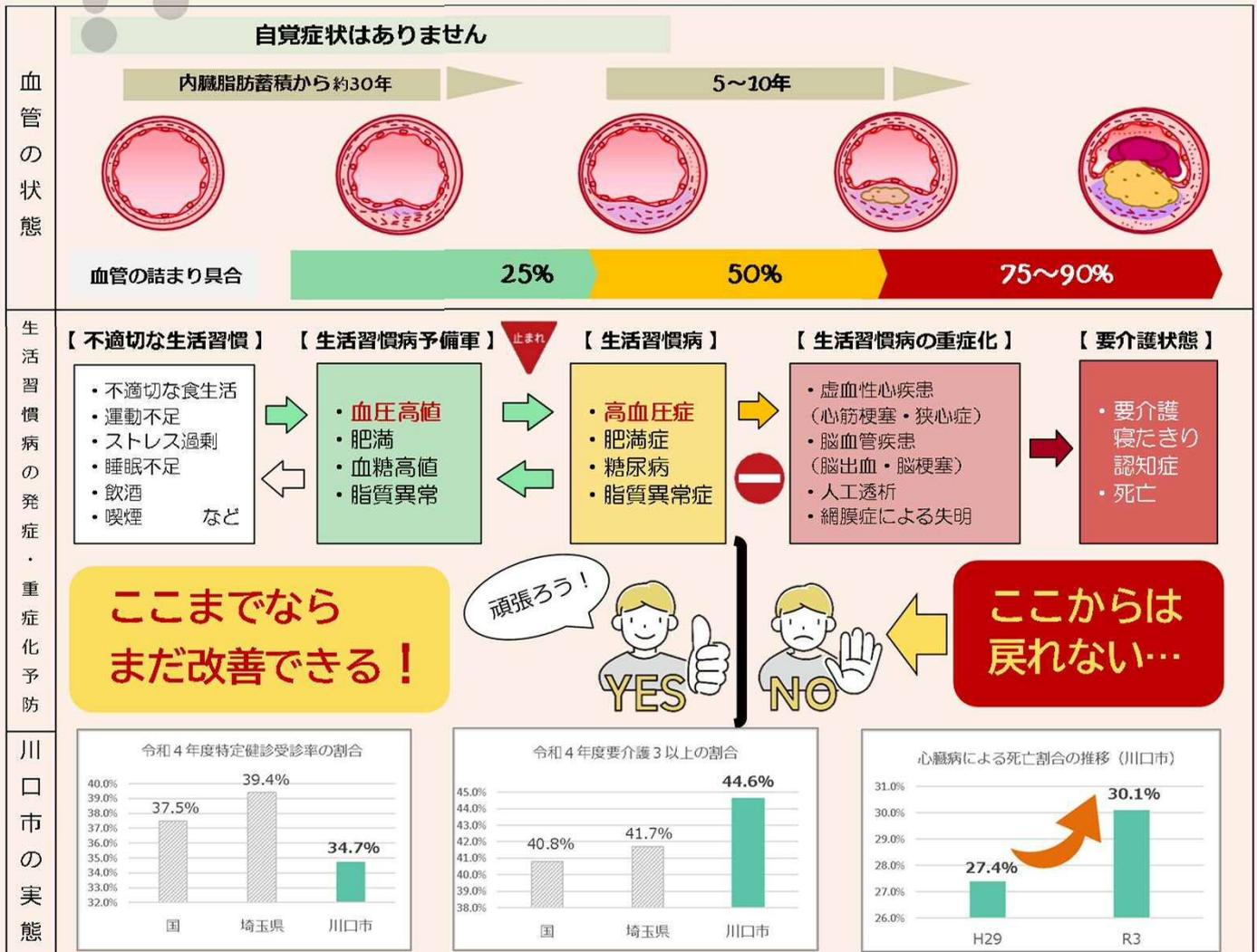
血圧が高いのに、治療していない人がこんなに…

ビックリです！

出典：KDBシステム（厚生労働省様式3-1、介入支援対象者一覧（栄養・重症化予防））令和2年度対象者

高血圧は無症状だけど、血管の中はどうなっているんだろう

生活習慣病の発症と重症化を食い止めるには



※要介護3とは…移動や排泄に介護が必要な状況



特定健診を
3人に1人しか
受けていない！



介護になったら
本人も家族も大変だ



あの時、治療して
おけばよかったな…

川口市内の健康状態

地区名

- いいところ
- これから改善できるところ

川口市は10地区で構成されております。
 血压に関する地区ごとのいいところ、これから改善できるところを紹介します。

神根地区

- 高血圧の人が少ない
- タバコを習慣的に吸っている人が多い

戸塚地区

- タバコを吸う人が少ない
- メタボ^{※2}予備軍の該当者割合が高い

安行地区

- BMIが基準値の人が多い
- 血圧が高い人の割合が高い

芝地区

- 1日1時間以上運動する人が多い
- 毎日お酒を飲む人の割合が高い

新郷地区

- 定期的な運動を継続している人が多い
- メタボ^{※2}の基準に該当する割合が地区の中で一番高い

青木地区

- 毎日間食する人が少ない
- 週3日以上朝食を抜く割合が高い

鳩ヶ谷地区

- 朝食をきちんと食べる割合が高い
- 心不全で治療をしている人が区内で一番多い

横曽根地区

- 1日1時間以上運動する人が多い
- メタボ^{※2}予備軍の該当者割合が高い

南平地区

- 生活習慣を近いうちに改善しようと思っている人が多い
- 毎日間食する割合、週3回以上朝食を抜く割合が高い

中央地区

- メタボ^{※2}該当者が少ない
- 1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合が高い

※1 出典先
 …令和3年度 川口市特定健診 健診結果・質問票

※2 メタボリックシンドローム
 …腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値外のもの



MEMO

こどもの時から高血圧予防 !?

高血圧は家族性の要因が**60%**とされています。

これは遺伝的要素と、環境要因の両者が考えられています。

こどものときから「**減塩**」、「**過食を避ける**」、「**適切な運動習慣**」を身につけながら家族ぐるみで高血圧の発症を予防していきましょう！

1日あたり塩分摂取量の目標



1~2歳
3.0g 未満

3~5歳
3.5g 未満

15歳~
 男：**7.5g** 未満
 女：**6.5g** 未満

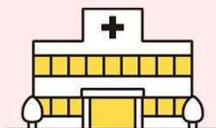
STOP! 高血圧

01 健康診断



高血圧は無症状でも進行します。
年に1回、必ず受診！

02 病院を受診



血圧が高いと言われたら、
早めの受診で発症予防！

03 適切な治療



放置していると命に危険が…
治療を継続し重症化予防！

食事・運動・睡眠は子どもの頃からできる三刀流
家族全員で健康を目指して後悔のない人生を！

お ま け

川口市の、おすすめはコレ



Let's 減塩 *cooking*

お肌も血管も、若返りを目指せるようなレシピを集めました。

他にもメインからデザートまで
レシピ盛りだくさん！

キッチンけんどう



気になる方は、
左の2次元コードを
チェック！

火も包丁も不要！

ブロッコリーの海苔マヨ和え



材料(1人分)

冷凍ブロッコリー……6房
★きざみのり……ひとつまみ
★マヨネーズ……小さじ1
★めんつゆ……小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー：46kcal
たんぱく質：2.6g 食塩相当量：0.3g
カルシウム：23mg ビタミンK：95μg

作り方

- ① タッパーなどの耐熱容器に
冷凍ブロッコリーを入れて、
電子レンジで解凍する。
- ② ①に★を加えて和える。

ポイント

たんぱく質もとれ、
筋肉等の成長にも
つながります！

下処理不要で本格的！

さば缶アクアパッツァ



材料(2人分)

さばの水煮缶……1缶
ミニトマト……8個
冷凍野菜……100g
(ブロッコリーや人参等)
オリーブ油……大さじ1/2
☆おろしにんにく……小さじ1/4
塩、こしょう……少々

栄養価

エネルギー：202kcal
たんぱく質：19.2g
食塩相当量：0.9g

ポイント

さば缶に含まれている魚油は、
動脈硬化予防や脂質代謝改善に
効果があると言われています。

作り方

- ① さばを食べやすい大きさにほぐし、ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、☆を入れ香りが出るまで炒める。
- ④ ほぐしたさば(汁ごと)、ミニトマト、冷凍野菜を加え蓋をして煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら蓋を外し、水分を飛ばす。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整える。

