

# 知ってほしい血圧と塩分のおはなし

高血圧は自覚症状が少なく、放っておくと命にかかわる病気（脳卒中、心臓や腎臓の病気）につながります。自分の普段の血圧を知ったり、食事の塩分に気がついたりして、高血圧を予防・改善しましょう。



## ■うるま市の課題

①40～74歳の特定健診受診者のうち…



4人に1人は高血圧

(R6年度)

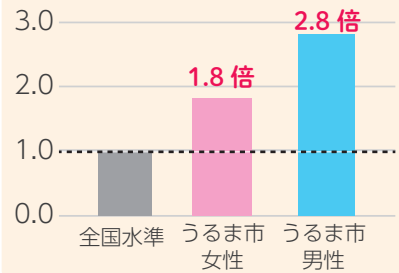
②高血圧の治療が必要にもかかわらず放置している人が多い



3人に1人は病院未受診

(R5年度特定健診受診者)

③うるま市では高血圧性疾患で亡くなる人が非常に多い



## ■自分の血圧のタイプを確認しよう！ (参考:日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」)

「血圧を測るたびに毎回数値が違うんだけど…」ということはありませんか？  
血圧は常に変動しているため、毎日同じタイミングでの測定習慣で普段の値を知ることがとても大切です。

病院や健診での血圧  
140/90mmHg

測定のタイミング

- ①起床時
- ②就寝前



以上  
家庭血圧  
135/85mmHg

未満  
家庭血圧  
135/85mmHg

白衣高血圧

非高血圧と比べて将来の脳心血管病を引き起こすリスクが高いです。  
家庭血圧の記録をつけましょう。

持続性高血圧

治療が必要です。  
家庭血圧の記録をつけ、高めの血圧が続く場合は早めに受診しましょう。

仮面高血圧

非高血圧

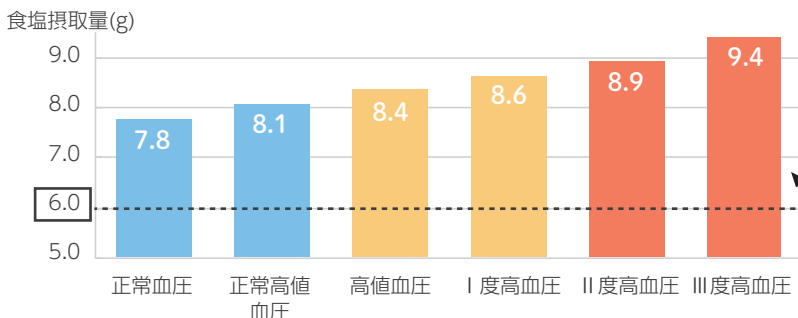
血圧は正常です。  
毎年の健診を受けて健康管理を続けましょう。

## ■うるま市民の食塩摂取量と血圧の関係

食塩をとりすぎると、それを薄めるために血液中の水分が増えます。結果、血液量が増えて高血圧の原因となります。

下のグラフはうるま市の血圧分類別にみた推定食塩摂取量の平均値です(R6年度うるま市集団健診結果より)。

食塩摂取量が多いほど、血圧が高くなる傾向が明らかになっています！



集団健診で実施中！

推定食塩摂取量  
検査はコチラ▶

\*対象条件あり



1日あたりの食塩摂取目標量

(日本人の食事摂取基準2025年版)

男性:7.5g 未満

女性:6.5g 未満

高血圧の方:6.0g 未満

こちらもチェック

Cookpad

うるま市健康支援課  
公式キッチン



栄養相談(予約制)

健康相談は  
随時おこなっています♪

