

# 血圧コントロールで健康づくり

正常血圧 **120/80未満**

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2019

## なぜこの数値？

高血圧

動脈硬化



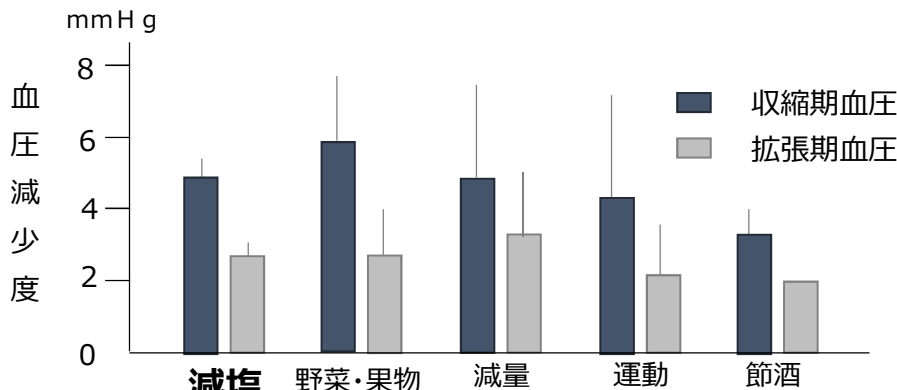
高血圧の影響で  
動脈が硬くなり・・・

この3つの臓器は血管が集まってできており  
そのため**高血圧の影響を大きく受けます！**

## 血圧を下げる生活習慣は？



### 生活習慣 修正による降圧の程度



参考：高血圧治療ガイドライン2019図4-1

減塩目標は食塩 **6 g / 日未満** ですが、長野県民の食塩摂取量は男性 **11.1 g** 女性 **9.4 g**

H28県民栄養調査



減塩したいけれど、食事は美味しく食べたいな・・・

## 日本高血圧学会の「JSH減塩食品」で美味しく減塩できます

2015年  
105品



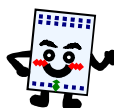
2017年  
178品



2019年  
201品

減塩食品は年々増えています！「**日本高血圧学会 JSH減塩食品リスト**」で検索を！

皆様の健康づくりに役立てていただくための  
『なっぴい健康出前講座』実施中！  
お気軽にお問い合わせ下さい。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話 226-9961 FAX 226-9982