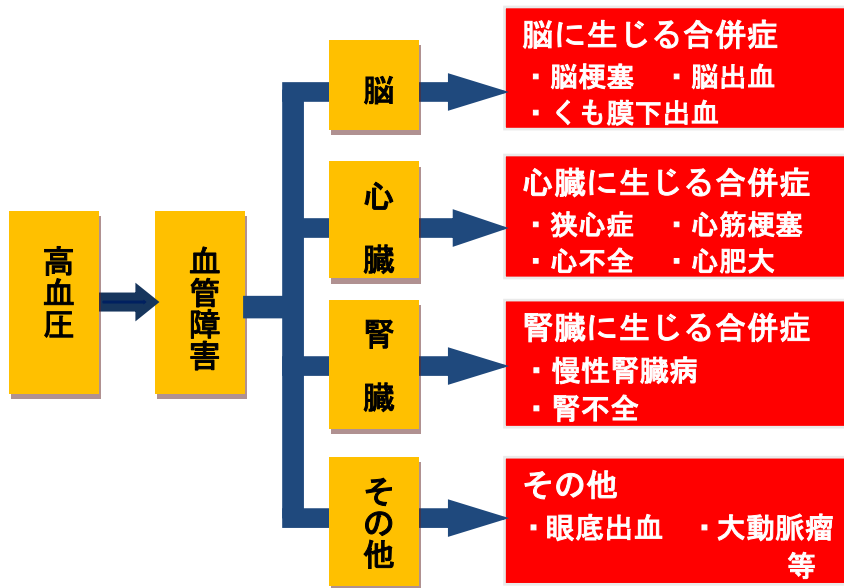


# 高血圧が続くとなぜいけない!?

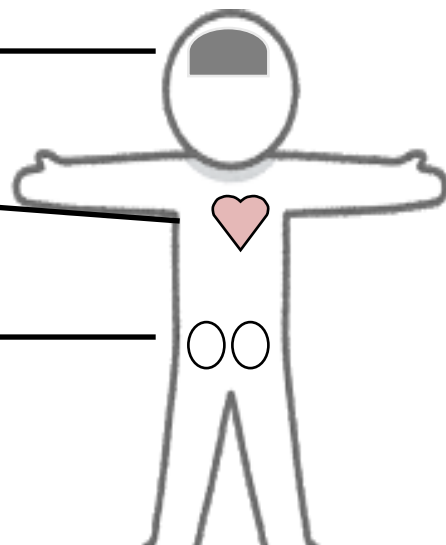
血圧が高いと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して、いろいろな合併症が起こります。



## 柳井市健康づくり計画目標



- 血圧が高い人の割合  
成人 現状値 34.2%⇒25%
- 薄味・減塩に心がける人の割合  
幼児の保護者 27.9%⇒50%  
成人 41.3%⇒50%



# 高血圧予防のために…

## ●肥満を解消する

太り気味の方は、減量することで血圧が下がります。適正体重の方も今より体重が増えないようにしましょう。

## ●野菜をしっかり食べる

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げる働きがあります。

## ●アルコールは適量に

飲酒量が多い人ほど、血圧は高くなります。日本酒なら1合まで、ビールなら中ビン1本までに。

**週2回は休肝日を！！**

## ●塩分の摂取量を控える

### ①汁物・麺類に注意!!

汁物は1日1杯までに。麺類を食べる時は、汁を残すようにしましょう。

### ②味付けのある主食に注意!!

丼物や麺類、チャーハンやカレーなど、味のついた主食には、塩分が多く含まれています。できるだけ食べる回数を減らしましょう。

### ③漬物や佃煮に注意!!

漬物や佃煮など塩分が多い食品は、食べる回数や1回に食べる量を減らしましょう。

### ④食卓の醤油・塩に注意!!

食卓に醤油さしや塩を置かないようにし、むやみにかけるのはやめましょう。



## ●適度な運動も大切

高血圧予防の運動には、十分に酸素を取り込みながら行う有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは、ウォーキングやサイクリング、水泳などです。有酸素運動は、2日に1回、30分以上行うことが理想です。

ひとりでは運動が長続きしない人は、「にこにこ健康づくり推進員」が実施している「にこにこ健康づくり」や市が行うスロージョギング®等運動の講習会を利用し、仲間を作るのもお勧めです。