

減塩から始める健康生活

# ふじのくに お塩のとりかたチェック

## 静岡県民は、食塩の摂取量が多い!?



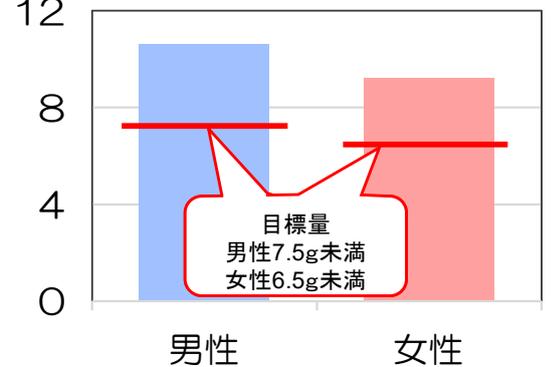
生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

お塩をとりすぎると…

- 高血圧になるよ
- 高血圧は、脳血管疾患の原因となるよ

### 減塩による 高血圧の予防が大事!

(g) 静岡県民1人1日あたりの食塩摂取量



出典：平成28年県民健康基礎調査  
(目標量は日本人の食事摂取基準2020年版)

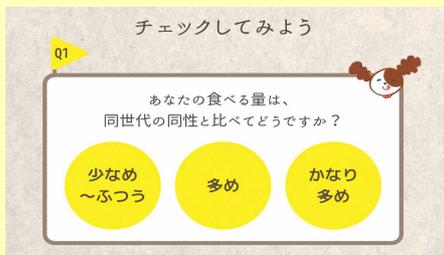
## ちべるたんと一緒に お塩のとりかたチェック

スマホでチェック! /



### 操作は簡単!

ちべるたん お塩 🔍 検索



19問の質問に答えてね。



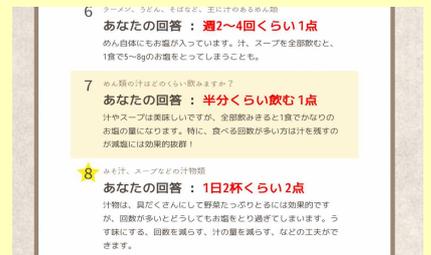
ちべるたん



ドキドキの結果発表!



メカじいちゃん



あなたに合った減塩のポイントも教えてくれるよ。



ふとしくん

# 血圧測定で健康管理をはじめませんか？

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること  
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。

## 1 正しい測定方法

### 測定のタイミング

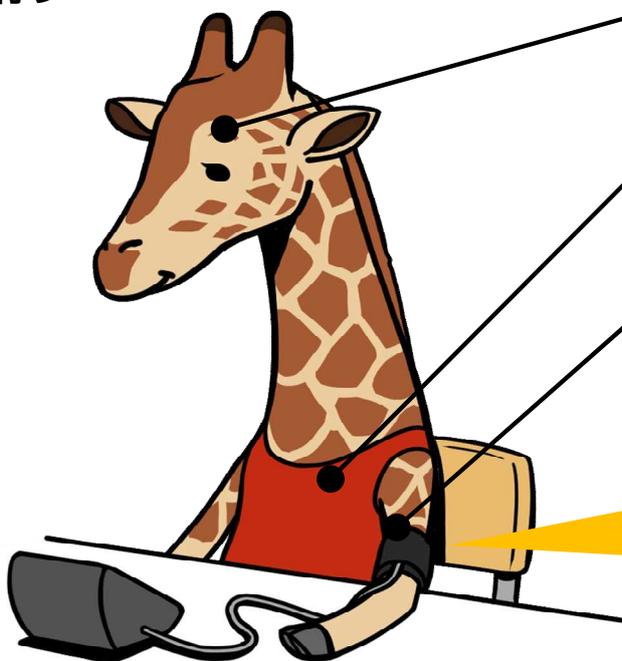
●1日2回(朝・夜)行う

#### 朝

- ・起床後 1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

#### 夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



### 測定時のポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは心臓と同じ高さで測定する

上腕式が  
オススメ

## 2 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満
病院で測定	120 未満	80 未満

家庭血圧がこの値を超える日が続く場合には、医師に相談しましょう

高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135 以上	85 以上
病院で測定	140 以上	90 以上

## 3 記録をする 測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。

参考) 日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン (2019)