

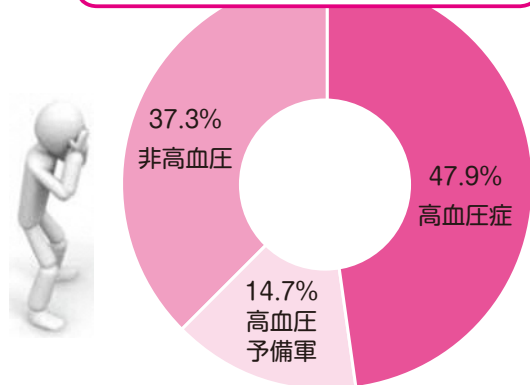
職場の健康ニュース

あなた&あなたの職場は大丈夫？ 40歳以上の働き盛り世代の健診結果!!

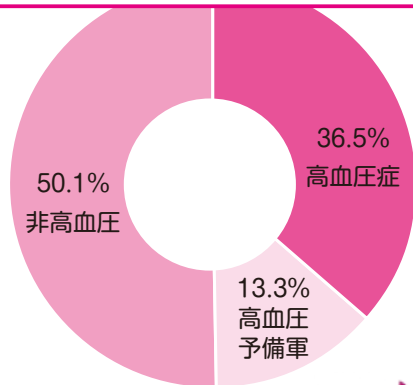
県民男性6割・女性5割が高血圧症・予備軍です

働き盛りの40歳以上を対象とした特定健診の結果では、福島県民の多くが高血圧症やその予備群。

男性は2人に1人が高血圧!!



女性は3人に1人が高血圧!!



出典：平成27年福島県保険者協議会医療費調査部会事業報告

+ 放っておくとこんなに怖い!! 高血圧症

高血圧が続くと、血管が傷ついて動脈硬化に!!
動脈硬化が進むと、心臓の血管が詰まったり、破れたりする心臓病
脳の血管が詰まったり、破れたりする脳卒中等、深刻な病気につながることも…。

高血圧

血管が傷つく

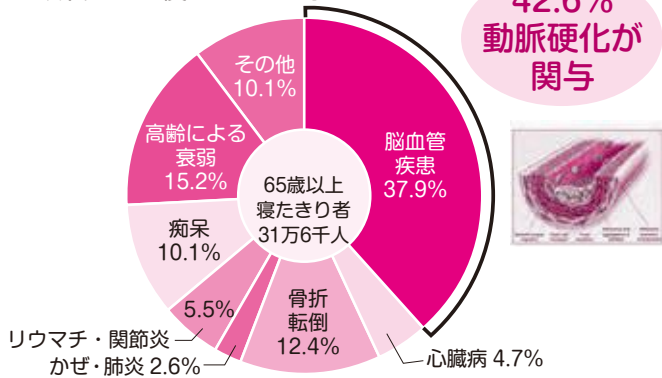
動脈硬化が進む



脳卒中
心臓病
腎不全

+ 寝たきりになる原因の4割以上は動脈硬化(高血圧が関係)が関与!! 高血圧が関与する病気での死亡率が高い福島県!!

65歳以上の寝たきりの原因



出典：太田メディカルクリニック 太田医師作成

福島県の死因別死亡率 全国順位で高い主な死因

	男性	女性
心疾患	4位	4位
急性心筋梗塞	1位	1位
脳梗塞	7位	5位

※都道府県別年齢調整死亡率(2015年)

では、どうすればよいのでしょうか？ 詳しくは中面へ➡

改善へのアドバイス

医師からのメッセージ

①「高血圧は注意」は、今のことと思っている人が多すぎる。

⇒正しくは、

『**血圧を高いままで放っておくと、血管の老化が肉体年齢より早く進む!!**』です。

つまり、高血圧の管理は、“**10～15年後の自分の健康への投資**”になります。

(→あなたが、今50～60才なら、この投資をしておかないと、60～70歳になった時に血管年齢だけが80～90才に到達しているということです)

②高血圧の治療を薬に頼る人が多すぎる。

⇒正しくは、“**毎日の食生活(特に減塩)に気を配ることが大切**”です。

③健診の時にだけ血圧を低めにして、安心する人が多い。

⇒正しくは、『**長期での血圧管理が重要!!**』であって、

1～2度の健診突破が目的ではないのです。



作成：東白川郡医師会

食事 で発症・重症化予防

◇減塩にチャレンジ

福島県民の食塩摂取量は全国的にみても多い状況が継続。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させます。薄味は、続けていくことで慣れていきます。少しずつ自分のペースで減塩にチャレンジ!!

汁ものは
1日1回以内に



めん類のスープは飲み干さない
(毎日が難しい時は、回数を減らそう!!)

高血圧と言われている人は
食塩1日6g未滿を目標に
健康な成人の場合

男性食塩8g未滿、女性7g未滿を目標に



味付けにはダシをかかせる
酸味や香辛料をいかず

外食、練り製品などの
加工食品はできるだけ
控える



福島県民の食塩摂取量
(食塩摂取平均量)

	男性	女性
福島県	11.9g	9.9g
全国	10.8g	9.2g

出典：平成28年国民健康・栄養調査

ワースト
男性1位 女性2位

◇カリウムの多い食品を積極的にとる

野菜類などに多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムの排泄を促して血圧を下げる働きがあります。

野菜や果物を積極的にとりましょう。



運動で発症・重症化予防

◇“歩く(ウォーキング)”機会、時間を増やす

歩くことやサイクリングなどの「有酸素運動」は血圧を下げる効果が大いいとされています。

“近所への買い物やお出かけは車じゃなくて、歩いてGO!”



◇日常生活の中で、活動量を増やす

日常生活の中でこまめに動くことを心がけるだけでも、運動効果があります。

“今より1日10分多くからだを動かそう”



生活習慣改善で発症・重症化予防

◇減量

肥満は、高血圧の重要な発症因子!! 肥満の人の高血圧の発症率は、肥満でない人の2~3倍にも!!

- 毎日体重を測定する
- 寝る前2時間は食べない
- 食事は腹八分目を心がける



◇禁煙

喫煙は血圧を上昇させ、動脈硬化を進行させます。喫煙者は一刻も早く禁煙を!!

禁煙外来や薬局で購入できるニコチンガムやニコチンパッチの活用も効果的!!



◇節酒

過度な飲酒習慣は血圧上昇の原因に。適量を心がけましょう!!

お酒の適量

- 日本酒なら1合
- ビールなら中瓶1本
- ウイスキーならダブル1杯
- ワインならグラス2杯



◇その他

- 冬のお風呂やトイレ等の寒暖差に注意。
- 睡眠不足に注意!!
- 趣味などでリラックスする時間を大切に。
- 熱すぎるお風呂にも注意



薬を正しく使って重症化予防

高血圧の治療には、血圧を下げる作用の薬(降圧薬)が使われます。降圧薬はいくつかの種類がありますが、患者さんの年齢や持病(合併症)などから医師が総合的に判断して処方してくれます。自分勝手に途中で止めたりせず、医師の指示に従い決められた用法・用量を守って、定期的に正しく服用しましょう。



Pick up 1

減塩生活&ヘルシー生活に活用したい身近なサービス

県南地域には、皆さんの減塩生活や健康づくりを「食」からサポートしてくれるお店があります。おいしく食べて、手軽に健康づくりをしてみませんか？

白河市 へる塩健康応援店

白河市では、市民の高血圧や生活習慣病などの予防を目指し、おいしく食べて健康づくりができる減塩メニュー“へる塩ハッピーメニュー”を提供していただけるお店を“へる塩健康応援店”として認定しています。

“へる塩ハッピーメニュー”は、**1食あたり塩分3g以下のメニュー**ですので、高血圧の方も、安心して、おいしく外食を楽しむことができます。



- 白河厚生総合病院8階レストラン そら：雑穀ご飯・天ぷら盛り合わせ・あおりいかの刺身等8品
- 健康増進施設ウェルネスジム カナハ内レストラン“キッチンオハナ”：日替わりランチ
- あすなる食堂：オムライス
- 蕎麦処 大福家：ミニ割子そば（3段）
- 四季彩キッチンDen：たっぷり野菜の彩りカレー

詳しくは“白河市ホームページ（へる塩健康応援店）”をご覧ください。

福島県 うつくしま健康応援店

県南保健福祉事務所では、県民の皆様が、外食を楽しく上手に利用して健康な毎日を送ることができるよう、県民の皆様の健康づくりのサポート※を実施いただける飲食店を“うつくしま健康応援店”として認定し、登録しています。

- ※メニューの栄養成分表示
- ※ヘルシーメニューの提供
- ※セレクトサービスの提供

県南地域には
84店の登録店



詳しくは“県南保健福祉事務所ホームページ（うつくしま健康応援店）”をご覧ください。

是非、ご利用ください!!

Pick up 2

こんな取り組みが始まっています!!～管内事業所での健康づくり活動～

はじめています!! 健康経営

白河市の協業組合 白河地方リサイクルセンターでは、県が職場における健康づくりを支援する「元気で働く職場」応援事業のモデル事業所として、従業員の皆様の健康づくりに取り組んでいます。

腰痛予防のために毎朝のラジオ体操後のストレッチ導入

喫煙率低下にむけた健康セミナーや個別相談の実施

職員個々の健康状態見える化にむけた毎朝の血圧測定・記録など
事業所と従業員の皆様で、工夫して取り組んでいます。

職場ぐるみで健康づくり



県南の地域・職域連携推進協議会（構成機関）

白河商工会議所 白河労働基準監督署 白河労働基準協会 日本労働組合総連合会福島県南連合
 全国健康保険協会福島支部 白河地域産業保健センター (社)白河医師会 (社)東白川郡医師会
 白河歯科医師会 東石歯科医師会 福島県保健衛生協会県南地区センター 福島県国民健康保険団体連合会
 白河市 西郷村 泉崎村 中島村 矢吹町 棚倉町 矢祭町 埴町 鮫川村 県南保健福祉事務所
 【事務局】 福島県県南保健福祉事務所（健康増進課） TEL 0248-22-5443