

誤情報に惑わされない、正しい知識で健康長寿を目指しましょう

「高血圧」について、必ずしも正しい情報だけが世の中にあるわけではありません。日本高血圧学会ではこのような状況を改善するために、高血圧管理・治療ガイドラインの内容に基づく正しい知識（ファクト）を以下のとおり取りまとめています。茅野市の現状も見ながら、高血圧について考えていきましょう。

高血圧10のファクト（事実）

- ① 高血圧は、将来の**脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症**の発症のリスクを高める病気です
- ② 日本では、1年間に17万人が高血圧が原因となる病気（脳卒中や心臓病）で死亡しています
- ③ 日本の血圧のコントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです
- ④ 上の血圧（収縮期血圧）を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が約2割減少します
- ⑤ 高血圧の人では、年齢にかかわらず、上の血圧を**130mmHg未満**、下の血圧を**80mmHg未満**まで下げると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります
- ⑥ 生活習慣の改善（**減塩、運動、肥満の是正、節酒**など）で**血圧は下がります**
- ⑦ 日本人の食塩摂取量は**10g/日**と世界の中でも高く、高血圧の人は**6g/日未満**にすることがすすめられています
- ⑧ 目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です
- ⑨ 血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです
- ⑩ 日本は家庭血圧計が普及しており、**家庭での血圧測定**は高血圧の**診断と治療**に役立ちます



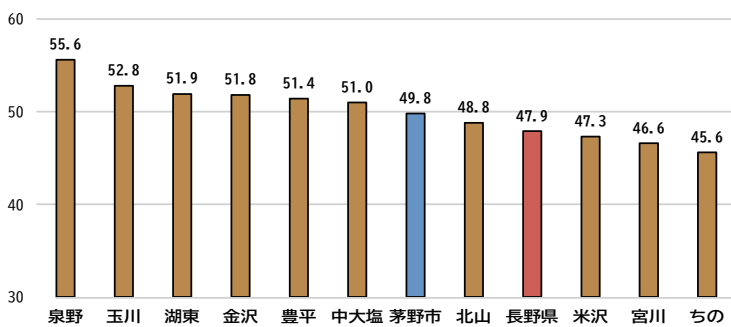
日本高血圧学会のホームページはこちら

©2025 日本高血圧学会

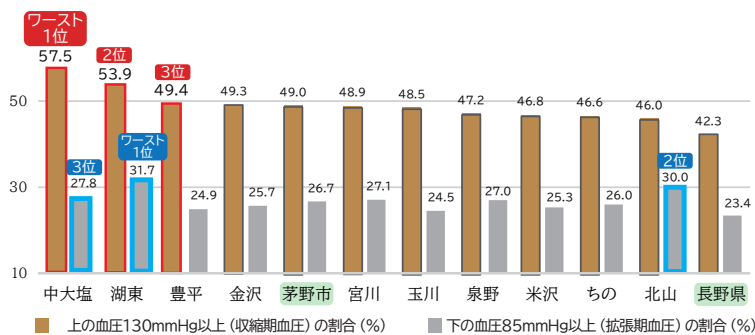
茅野市の高血圧の現状 ～ 令和6年度茅野市特定健診受診者の状況 ～

地区別で見たとき、自分の地区は??

R6年度特定健診 地区別受診率 (%)



地区別 血圧が高い人の割合 (%)



茅野市の全体で見ると...

上の血圧（収縮期血圧）130mmHg以上の人
・・・約2人に1人
 下の血圧（拡張期血圧）85mmHg以上の人
・・・約4人に1人

血圧が130を超えたら、血圧測定するぞー!!
 家庭血圧が135/85以上なら医療受診をお願いだあ～!



- ★血圧計と塩分測定器を無料レンタルできます。（約2週間、在庫状況による）
- ★尿中塩分測定を無料で実施しております。（1日の塩分摂取量を推定する尿検査）ご希望の方は、健康づくり推進課までお問い合わせください。

問合せ先

健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内）
 ☎82-0105（平日8:30～17:15）