

保健だより 10月号

今月の情報は
諏訪保健師

血圧を良い状態に保って健康寿命を延ばしましょう！

●高血圧の診断基準とコントロール状況

みなさん、高血圧の診断基準はご存じですか？実は、2025年から、年齢・持病にかかわらず、一律に下記のとおりとなりました。

高血圧の診断基準

| | |
|-------|--------------|
| 家庭で測定 | 135/85mmHg以上 |
| 病院で測定 | 140/90mmHg以上 |

降圧目標(血圧のコントロール目標)

| | |
|-------|--------------|
| 家庭で測定 | 125/75mmHg未満 |
| 病院で測定 | 130/80mmHg未満 |

日本高血圧学会によると、日本では約4,300万人が高血圧で、そのうち治療によって血圧が良好な状態にコントロールされている人は、わずか27%にとどまっているそうです。

猪苗代町でも、下表のとおり令和7年度の健診受診者(19歳~94歳の1,797人)の血圧値を日本高血圧学会の分類と治療の有無で分類してみました。その結果、「治療あり」で降圧目標の130/80mmHg未満だった方は47.8%で、治療中でも半数以上の方は血圧が高い結果でした。

【令和7年度健診受診者の血圧値の集計結果】

| 分類 | 診察室血圧値(mmHg) | | 健診受診者の結果内訳 | | | |
|---------|--------------|---------|---------------|-------|---------------|-------|
| | 収縮期 | 拡張期 | 治療ありの 該当者数 | 割合 | 治療なしの 該当者数 | 割合 |
| 正常血圧 | 120未満 | 80未満 | 213人 | 25.8% | 429人 | 44.2% |
| 正常高値血圧 | 120~129 | 80未満 | 182人 | 22.0% | 172人 | 17.7% |
| 高値血圧 | 130~139 | 80~89 | 255人 | 30.9% | 213人 | 21.9% |
| I度高血圧 | 140~159 | 90~99 | 146人 | 17.7% | 123人 | 12.7% |
| II度高血圧 | 160~179 | 100~109 | 23人 | 2.8% | 25人 | 2.6% |
| III度高血圧 | 180~ | 110~ | 7人 | 0.8% | 9人 | 0.9% |

●高血圧の10のファクト(知識)

上記のような状況をふまえて、日本高血圧学会では、6年ぶりに改訂した「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で「高血圧の10のファクト~国民の皆さんへ~」と題し、10個

の提言を出しています。今回は、提言の一部を下記のとおりご紹介します。

- 高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です。
- 日本では17万人/年が高血圧が原因となる病気(脳心血管病)で死亡しています。
- 日本の血圧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。
- 高血圧の人では、年齢に関わらず、上の血圧を130mmHg、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。
- 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。

©2025 日本高血圧学会

●家庭での血圧測定習慣が治療の第一歩

緊張による一時的な血圧上昇も含めて、血圧は常に変動しています。健診会場や診察室だと血圧が高くなる、という人もいます。そのため、家庭で測った血圧と健診等で測った血圧の両方で判断してもらうためにも、毎日家庭で測定し、その記録をもって医療機関に相談しましょう。

もしも、家庭で測定した結果が降圧目標を超える日が続く場合は、そのままにせず、生活習慣を振り返って改善(減塩、運動、肥満の是正、節酒など)を試みたり、薬の調整について主治医に相談する必要があります。

保健福祉課では、希望者に血圧手帳を無料で配布したり、測定方法などもお伝えしていますので、気軽にお声かけください。

毎日の血圧測定で、病気のリスクを減らし、健康で元気な毎日を手に入れましょう。

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】

出張健康相談のお知らせ

参加
無料

毎月1回、町内の商業施設内で、町の保健師・栄養士による出張健康相談を開催しています。
町民のみならず、どなたでも利用できます。
お買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

| 開催日 | 時間 | 場所 | ここがポイント |
|-------------------|-----------------|---------------------------|---|
| 令和7年 11月11日(火) | 10:00 ~11:30 | リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース) | ベジチェック測定会開催 →手のひらをかざすだけで野菜摂取レベルがわかる機器です |
| 12月9日(火) | 10:00 ~11:30 | ヨークベニマル猪苗代店 (店内休憩スペース) | フレイルチェック相談会 →歯科衛生士さんに口腔・歯の相談ができます (歯ブラシのプレゼント付) |

内容：体組成(体重、BMI、体脂肪率等)、血圧、握力測定、
栄養相談や健康相談など

ベジチェック測定



猪苗代町食生活改善推進委員会より

「料理講習会のお知らせ」

申込必要

減塩を基本に、「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランス食を調理、試食します。簡単に作れる料理ですので、これから料理にチャレンジしたいという方も是非ご参加ください。

日時 令和7年12月7日(日)10:00~13:00 (受付 9:30~)

場所 猪苗代町農村環境改善センター 2階 調理実習室

持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾

参加費 300円 (材料費として)

申込み先 町食生活改善推進委員会

(猪苗代町役場 保健福祉課内 TEL 62-2115)

※ 町内在住の20歳以上の方に限ります。