

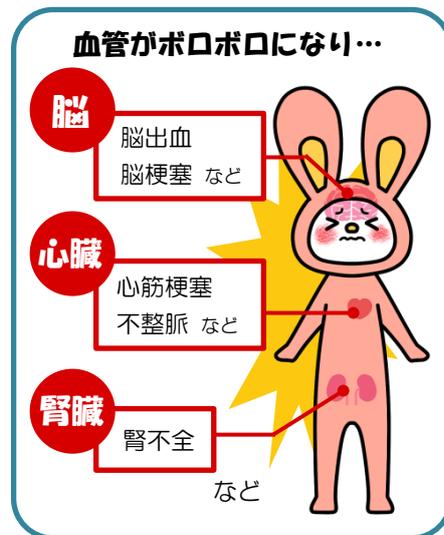
いかにと!

高血圧症 の人が多いまち 福知山

いかにと!
福知山

実は福知山市では、医療データから周りの市や京都府平均よりも患者数が多い傾向がうかがえます!

(京都府を 1.00 としして…舞鶴市：1.07、綾部市：0.58、福知山市：1.25 ※出典：京都府健診・医療・介護総合データベース)



高血圧の対策



- ◆ 早めに医療機関を受診 (140mmHg 以上 / 90mmHg 以上)
 - ◆ 塩分の過剰摂取を控える (減塩)
 - ◆ 野菜をしっかり食べる (カリウムとマグネシウムの摂取) など
- ※カリウムには、腎臓から余分な塩分 (ナトリウム) を排出する働きがあり、マグネシウムはその働きを助けます。ただし、腎不全の人は危険な場合があるので医師の指示に従いましょう。

知って得情報 減塩と野菜摂取の目標

◆ 日本人は塩分とりすぎ! ?

★ 厚生労働省の 1 日あたり食塩相当量の目標値

男性 **8g 未満** 女性 **7g 未満**

食事摂取基準 (2015 年版)



ちなみに
日本高血圧学会は **6g 未満**
WHO (世界保健機構) は **5g 未満**
と、もっと低い値を目指しているよ!

日本人の摂取量は…

男性 **10.8g** 女性 **9.1g**

(平成 29 年国民健康・栄養調査抜粋)

男女とも
2g 以上多い!!



減らさないと…?!

◆ 日本人は野菜が足りていない! ?

★ 厚生労働省の 1 日あたり野菜摂取量の目標値

350g 以上

(うち緑黄色野菜 120g 以上)

日本人の摂取量は…

男性 **295.4g** 女性 **281.9g**

(平成 29 年国民健康・栄養調査抜粋)

男女とも
1 皿分程度 (70g 程度)
足りていない!!



増やさないと…?!

いかにと!

簡単! 具体的な改善ポイントをシリーズでお知らせします! 次回の知って得情報をお楽しみに!