協会けんぽの医療費（高血圧編）

味が濃い食事を好んでいませんか？

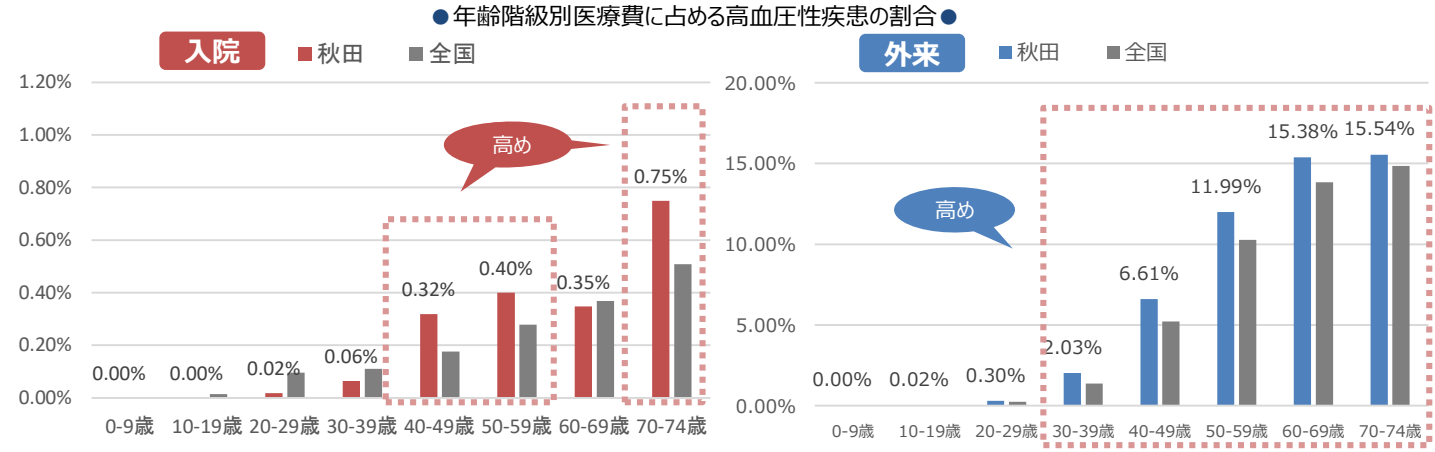
秋田の医療費シリーズ（令和5年度）

Vol. 2

ここがPoint

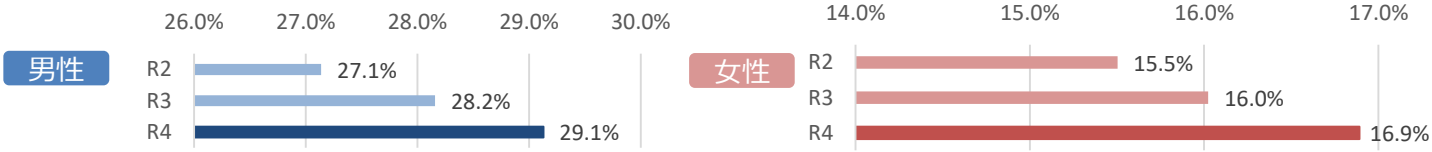
秋田支部は、働き世代の高血圧疾患にかかる医療費が全国より高い

●年齢階級別医療費に占める高血圧性疾患の割合●



出典：令和5年度協会けんぽレセプトデータ

●血圧を下げる薬を飲んでいる人の割合（秋田支部で特定健診を受診した方のうち）●



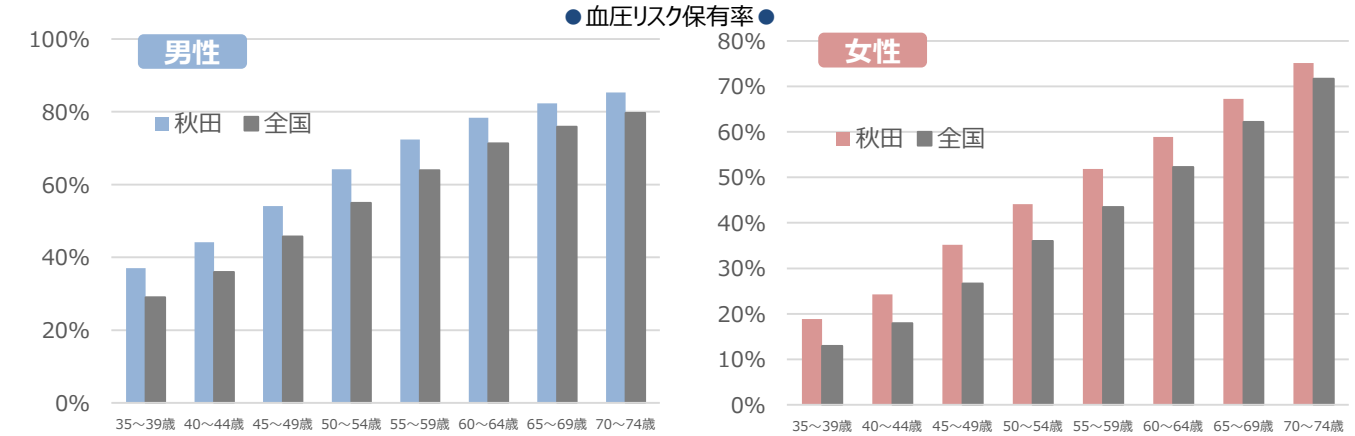
出典：令和5年度生活習慣病予防健診データ

高血圧性疾患は40歳以上のすべての年代で外来医療費のトップを占めるほどの国民病といえます。
秋田では特に30代から40代の働き盛り世代で発症している方が多いのが特徴です。また、薬を服用して治療している方も男女とも増加傾向にあります。

ここがPoint

秋田支部は、どの年代も血圧リスク保有率が全国より高い

●血圧リスク保有率●



出典：令和4年度　35歳以上～75歳未満の健診データ

健診を受けた方のうち血圧のリスクを持っている人は、年齢が上がるにつれその割合が高くなり、男性では45歳以上、女性では55歳以上の方の2人に1人は血圧リスクを持っていることになります。

ここがPoint

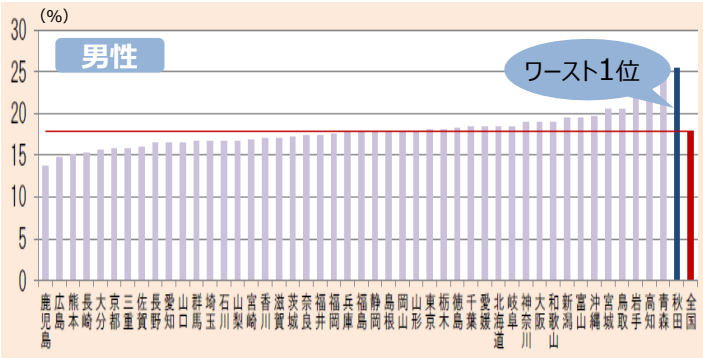
秋田県は、塩分摂取量や飲酒量が全国より多い

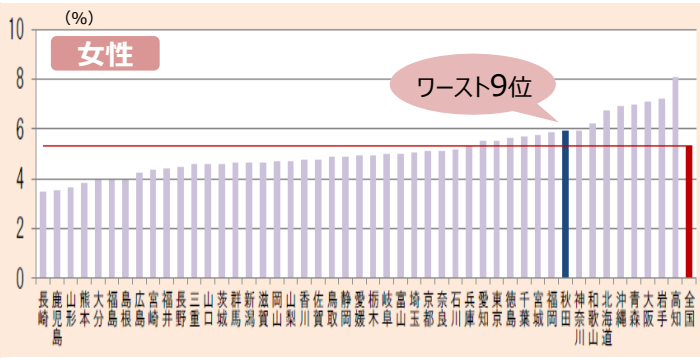
● 世帯あたりの調味料購入量（秋田市） ●

食塩	全国で6番目に多い	全国の1.3倍
醤油	全国で10番目に多い	全国の1.1倍
味噌	全国で9番目に多い	全国の1.3倍

出典：家計調査令和2年～令和4年平均（総務省）※県庁所在地別

● 支部別飲酒習慣要改善者の割合（特定健診を受診した方のうち） ●





出典：特定健診、特定保健指導分析データ報告書（令和5年速報データ）

高血圧になる最大の誘因は「塩分の取りすぎ」

秋田の食生活は昔から塩分が多めで、食塩・醤油・味噌の購入量が全国トップクラスに位置します。さらに最近は、食生活の変化により、塩分が多く含まれるファストフードやインスタント食品・レトルト食品、市販されている惣菜が食卓に並ぶ回数が増える傾向にあります。また、アルコールを多量に毎日のように飲んでいる人は、飲まない人と比べて高血圧が多いことが知られています。秋田の加入者は男性の飲酒量が多い傾向があります。

健康づくりのアドバイス

疾病の原因となる各種リスクは、生活習慣の見直しで改善することができます。
ご自分の体を管理することが秋田の医療費の適正化に繋がります。

塩分を「減らす」ポイント

- □ 新鮮な食材を使いましょう。素材そのもののうまみで美味しく。
- □ こしょう・スパイス・ハーブなどの香辛料や酢・レモン・ゆずなどの酸味を上手に使いましょう。
- □ 熱いものは熱く、冷たいものは冷たくして食べましょう。味がはっきりします。
- □ 魚に塩を振るときは、水気をしっかりふき取りましょう。水分が多いと味がぼやけてしまいます。

食品に含まれる食塩量



スープを半分残すと、食塩量も半分

カップめん（100ｇ）	6.9ｇ	ハンバーグ弁当	4.2ｇ
ラーメン	6.4ｇ	チーズハンバーガーセット	2.6ｇ
ミートソーススパゲティ	4.6ｇ	スナック菓子（100ｇ）	1.8ｇ

（参考）
厚生労働省の摂取基準では、
男性･･･7.5g未満、　女性･･･6.5g未満とされています。

塩を「排出」するポイント

カリウムには体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあるので、積極的に取りましょう。



※腎臓病の方はカリウム摂取の制限がある場合があります。事前に医師にご相談ください。

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ
〒010-8507　秋田市旭北錦町5-50　シティビル秋田2階
電話：018-883-1800　FAX:018-883-1451