協会けんぽの医療費（高血圧編）

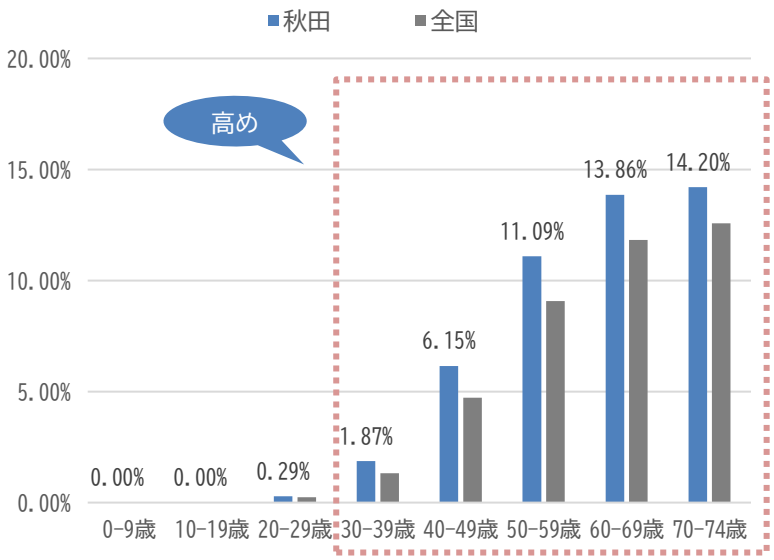
身近なところから「減塩」始めてみませんか？

秋田の医療費シリーズ（令和7年度）

ここがPoint

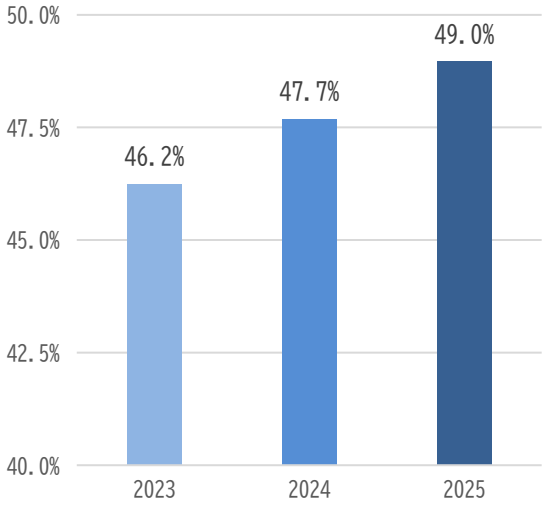
秋田支部は、高血圧に関連する医療費が全国より高い

● 年齢階級別医療費に占める高血圧性疾患の割合（外来）●



出典：令和7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）●



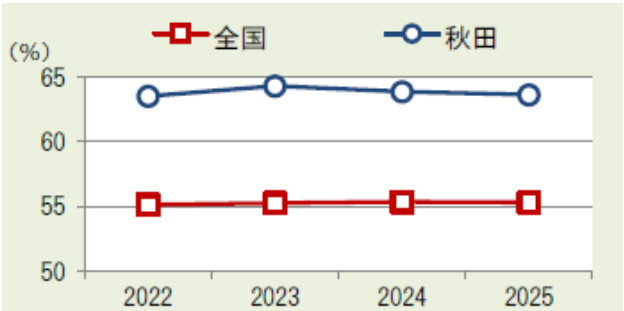
出典：令和7年度 健診データ

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も多いのが特徴です。
また、年齢が若い段階から薬を服用して治療している方も増加傾向にあります。

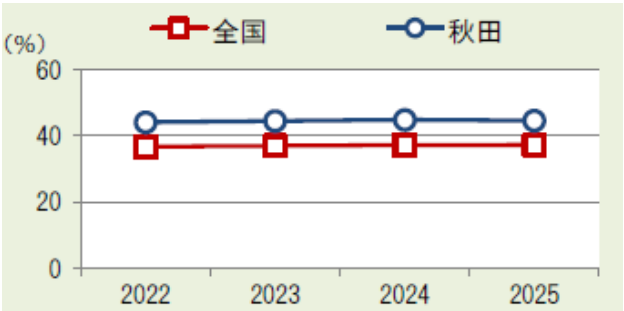
ここがPoint

秋田支部は、血圧リスク保有率が全国より男女ともに７%以上高い

男性 2025年 秋田支部 **63.6%** 全国平均 55.3%



女性 2025年 秋田支部 **44.6%** 全国平均 37.2%



出典：令和7年度 健診データ

秋田支部は健康リスク因子を保有している割合がどの指標でも高いですが、特に高いのは血圧です。東北地方と比べてもずば抜けて高い傾向にあるため、気を付けなければなりません。

ここがPoint

秋田県は、塩分摂取量や飲酒量が全国より多い

● 食塩摂取量の平均値（秋田県） ●

食塩	全国で2番目に多い（59,561円）

出典：2024年 国民健康・栄養調査（厚生労働省）

● 世帯あたりの品目別支出金額（秋田市） ●

酒類	全国で2番目に多い（59,561円）
中華めん	全国で7番目に多い（11,919円）

出典：家計調査 2023年～2025年平均（総務省統計局）

● 飲酒習慣に関する各種指標 ●

出典：令和7年度 健診データ

	年度	全国男性	秋田支部男性	全国女性	秋田支部女性
飲酒習慣要改善者の割合（男性「週5日2合以上」等 女性「週3日1合以上」等と回答した者の割合。）	2022	---	---	---	---
	2023	---	---	---	---
	2024	15.3	21.5	16.1	18.6
	2025	14.9	20.9	15.8	18.6
			全国ワースト2位		全国ワースト3位

	年度	全国男性	秋田支部男性	全国女性	秋田支部女性
お酒を飲む頻度が毎日の者の割合	2022	36.7	47.0	16.7	18.2
	2023	35.6	45.4	16.5	18.0
	2024	36.5	47.9	17.7	20.3
	2025	34.9	46.2	16.8	19.8

秋田の食生活は昔から塩分が多めで、中華めんや味噌などの購入量が全国トップクラスです。塩分が高いものとアルコールをセットで頼んでしまうことも多いかと思いますので、気を付けましょう。また、アルコールを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傾向にあります。休肝日を設けるなど身体を労わる日を作りましょう。

皆さまへのお願い

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

<u>カリウム</u>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。

協会けんぽ 全国健康保険協会秋田支部
〒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