

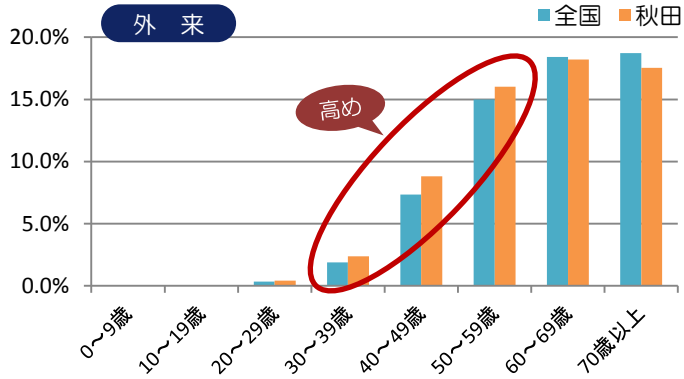
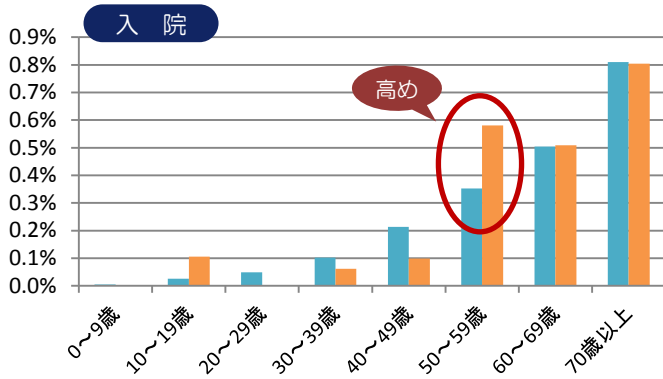
協会けんぽの医療費（高血圧編）

濃いめの食事を好んでいませんか？

ここが Point

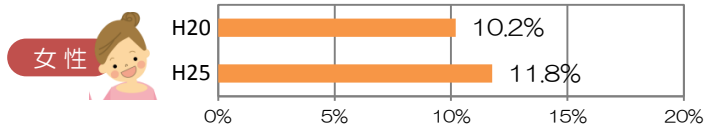
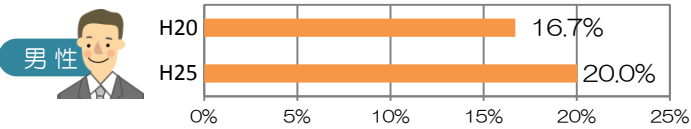
秋田は、若い頃から高血圧性疾患にかかる医療費が全国より高い

● 年齢階級別医療費に占める高血圧性疾患の割合 ●



出典：平成25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（秋田支部で生活習慣病予防健診を受診した方のうち） ●



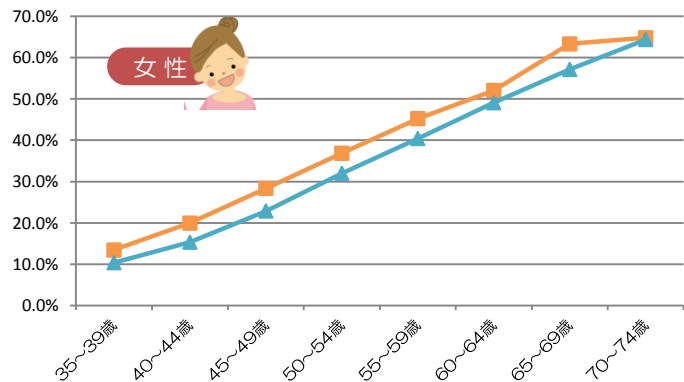
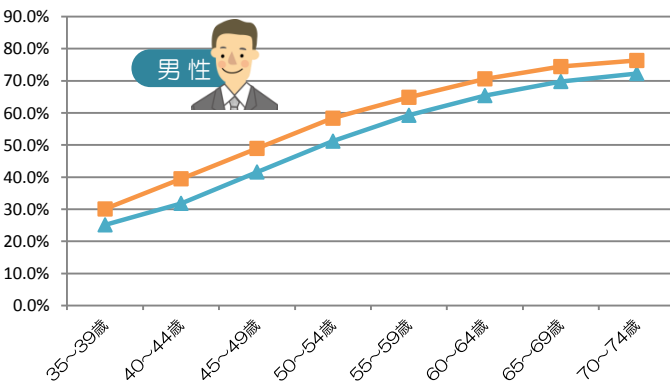
出典：生活習慣病予防健診データ

高血圧性疾患は40歳から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言えます。秋田では特に30代から40代の若年層で発症している方が多いのが特徴です。また、薬を服用し治療している方も増えていますが、残念ながら症状の悪化などもあり、特に50代の入院の医療費が全国より高くなっています。

ここが Point

秋田は、高血圧のリスク保有者が全国より多い

● 血圧のリスク保有率 ●



出典：平成25年度生活習慣病予防健診データ

生活習慣病予防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割合が高くなり、男性では50歳以上、女性では60歳以上の方が2人に1人は血圧リスクを持っていることになります。また、すべての年代・性別で全国値を上回っています。

秋田は、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 **11** 番目に多い

全国の **1.02** 倍

醤油 全国 **7** 番目に多い

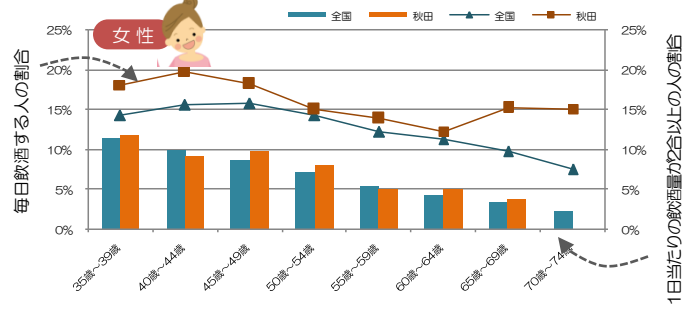
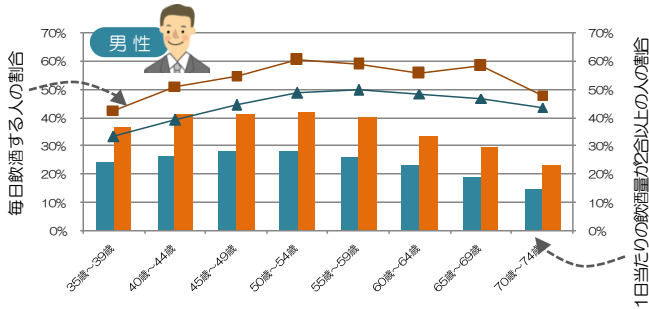
全国の **1.09** 倍

味噌 全国 **2** 番目に多い

全国の **1.43** 倍

出典：家計調査平成22～24年平均（総務省）※県庁所在地別

● 飲酒量調査（生活習慣病予防健診を受診した方のうち） ●



出典：平成20年度生活習慣病予防健診データ

高血圧になる最大の誘因は何と言っても「塩分の取り過ぎ」です。秋田の食生活は昔から塩分が多めで、食塩・醤油・味噌の購入量は全国トップクラスに位置します。更に最近では、食生活の変化により、塩分が多く含まれるファー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び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が、秋田の加入者は男女共に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。加入者のみなさま一人ひとりが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。



薄味でも、ちょっとした工夫で美味しく食べることができます
少しずつ、薄味生活に変えていきましょう

塩分を「減らす」ポイント

1日の食塩の摂取量は、男性8g未満、女性7g未満、血圧が高めの人は6g未満

- ✓ 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。
- ✓ 魚に塩を振る時は、水気をしっかり拭き取りましょう。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

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



スープを半分残すと、食塩量も半分

塩を「排出」するポイント

※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。

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

カリウムを多く含む食品



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

Tel : 018-883-1800 Fax : 018-883-1544

HP : <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita>

協会けんぽ 秋田

検索

