

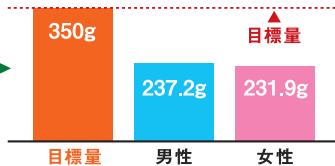
\ カリウム摂ろう /

野菜を食べてカリウムを摂取。余分な塩分を流そう!

野菜料理を毎日もう1皿以上食べよう!

目標量摂取のためには1日もう1皿分(70~80g)以上の野菜料理を食べることが必要です。

20歳以上の1日の野菜摂取目標量



※令和4年県民健康栄養調査

山口県民の1日あたりの摂取量は、目標量よりも不足!



1日の野菜摂取の目標量「350g」ってどれくらいなの?

5皿分

お浸しなど野菜が主材料となる料理の野菜重量はおよそ70g



または両手に山盛り1杯分

※加熱していない状態

Point

たくさん摂るコツはスープや、鍋副菜に1品プラスなど



Q. 野菜ジュースは野菜と同じ? A. 野菜ジュースは加工で食物繊維・ビタミン・ミネラルが減ることも。野菜の代わりではなく補助として活用を!

カリウム摂取量は、1日に男性で3,000mg以上、女性で2,600mg以上が目標です。

野菜、果物に多く含まれるカリウムをとると、ナトリウム(食塩に含まれる成分)が効率的に体外に排泄されます。

飲み物



100%果汁(200ml)
カリウム140~420mg



野菜ジュース(200ml)
カリウム500~700mg



牛乳(200ml)
カリウム300mg



バナナ1本
カリウム360mg



梨 半分
カリウム140mg



ぶどう 半房
カリウム130mg



みかん 1個
カリウム150mg

注意/医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示に従ってください。

\ 運動しよう! /

運動で血圧対策! プラス10分を習慣に

●有酸素運動で動脈硬化を防ぐ

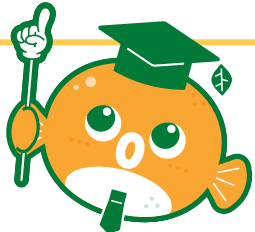
ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動が効果的。まずは1日プラス10分を目標に、歩く時間を増やしましょう!



大腿で少し速く歩く

Point 歩く時間を増やすコツ

- 階段を使う
- 駐車場は入口から遠い場所に停める
- 買い物や食事は遠めのお店へ
- 帰宅時に少し遠回りする など



知っ
ちよる?

アプリで毎日の健康を楽しくチェック!

楽しく歩いて、おトクにためる

やまぐち健幸アプリ



詳しくはこちら

ダウンロード無料※

※別途通信料がかかります。



※iOSはヘルスケア、AndroidはGoogleFitが必要となります。一部機種は対応していません。※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

あなたの血圧大丈夫?



ちいと
待ちんさい!

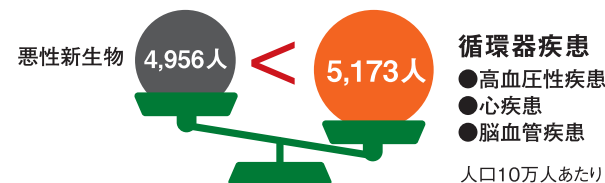
山口名産の「ふく」と「みかん」の知恵を受け継ぐ「ふく博士」

知っ
ちよる?

ぶち怖い! 高血圧

山口県民の循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)による死亡者数はがん罹患による死亡者数より多い!

●山口県の令和4年の主要死因の死亡者数



Point

全国では悪性新生物の死亡者数が循環器疾患の死亡者数よりも多くなっています。

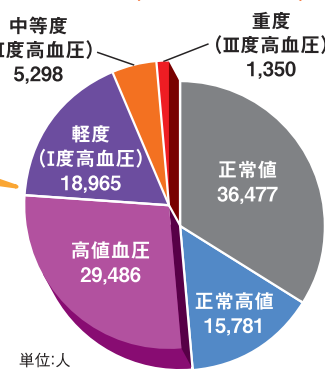
〔山口県保健統計年報/R4年統計・総覧第4表より〕

●山口支部加入者の健診結果(2023年度)

脳・心疾患の発症が高まる
血圧(高値血圧)以上の人が

約50%も!

2人に1人がリスクの高い人なんです!



単位:人

高血圧を放置したらどうなる?

高血圧

放置すると

動脈硬化

さらに放置すると

倒れるリスク

●その血圧、気づかないフリしていませんか?
140/90mmHg 以上



●動脈硬化って?

高血圧などの影響で動脈が硬くなる病気です。動脈硬化が進むと脳や心臓に十分な血液が送れなくなり、様々な病気の原因となります。

●脳卒中・心筋梗塞・腎不全による死亡や後遺症



業務中などに突然倒れるリスクが高い!

お問い合わせ先

全国健康保険協会 山口支部

Tel.083-974-0530 (音声ガイダンス②)

住所

〒754-8522 山口市小郡下郷312-2 山本ビル第3

受付時間

8:30~17:15(土日祝・年末年始を除く)



全国健康保険協会 山口支部

協会けんぽ

＼ 知ろう！ 高血圧のこと！

あなたの血圧、大丈夫？

どこからが高血圧？

正常血圧 … 120/80mmHg 未満

高血圧 … 140/90mmHg 以上

高血圧を引き起こす4つの原因

塩分の摂りすぎ

塩分過多で
血管に負担をかけます

肥満

肥満は体に
余分な負担をかけます

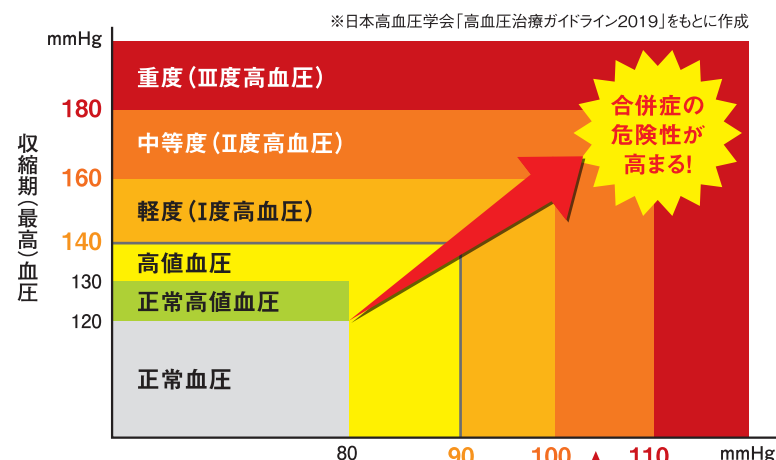
飲酒

大量飲酒は
血圧を上げます

喫煙

喫煙で血管を
傷めます

血圧の数値が高いほど、
合併症の危険性が高くなります！



受診の目安
140/90mmHg
以上は
医師にご相談を！

血圧は沈黙の警告、気づいた今が見直しのチャンス！

＼ やってみよう！

血圧測定が第一歩！毎日の習慣で血圧コントロール！

Point すぐできる！血圧測定の心得

正しく測ることが、血圧管理の第一歩！

どうやって測る？

- 背もたれのある椅子に足を組まずに座る
- 腕帯は心臓の高さにしっかり巻く



いつ測る？

- 朝は起床後すぐ(排尿後、食事・服薬の前)
- 夜は寝る前
- 朝・夜2回の測定値を週5日以上測る！

Point 血圧を下げる5つのポイント

- その1 減量で血圧ダウン**
1kg減量すると、血圧が0.5～2mmHg程度低下！
- その2 減塩習慣をつけよう**
1日男性7.5g・女性6.5g未満に！ ※高血圧・慢性腎臓病(CKD)の人は6g未満 推奨
- その3 カリウムをしっかり摂って、余分な塩分を流す**
野菜や果物でバランスよく！(糖分の摂りすぎ注意)
- その4 運動は1日30分！**
ウォーキング・水泳などの有酸素運動が効果的！
- その5 飲酒は1日1合以下**
多量の飲酒は血圧UP!適量を守ろう



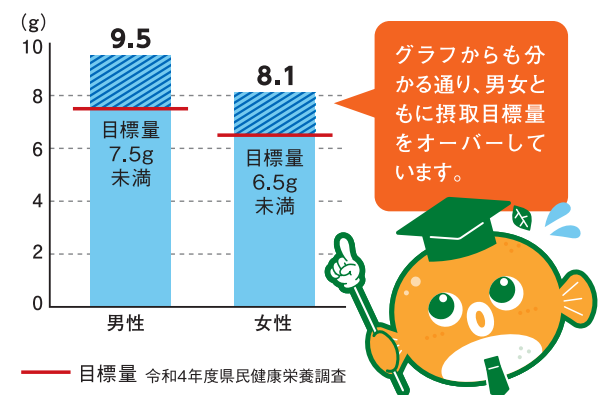
まずは、
習慣をつける
ことが大切！

＼ 減塩しよう！

グラフで見る、山口県民は塩を摂りすぎている？

男女ともに目標量よりも摂取量が高め。

山口県民の食塩摂取量の平均値(20歳以上・1人あたり1日)



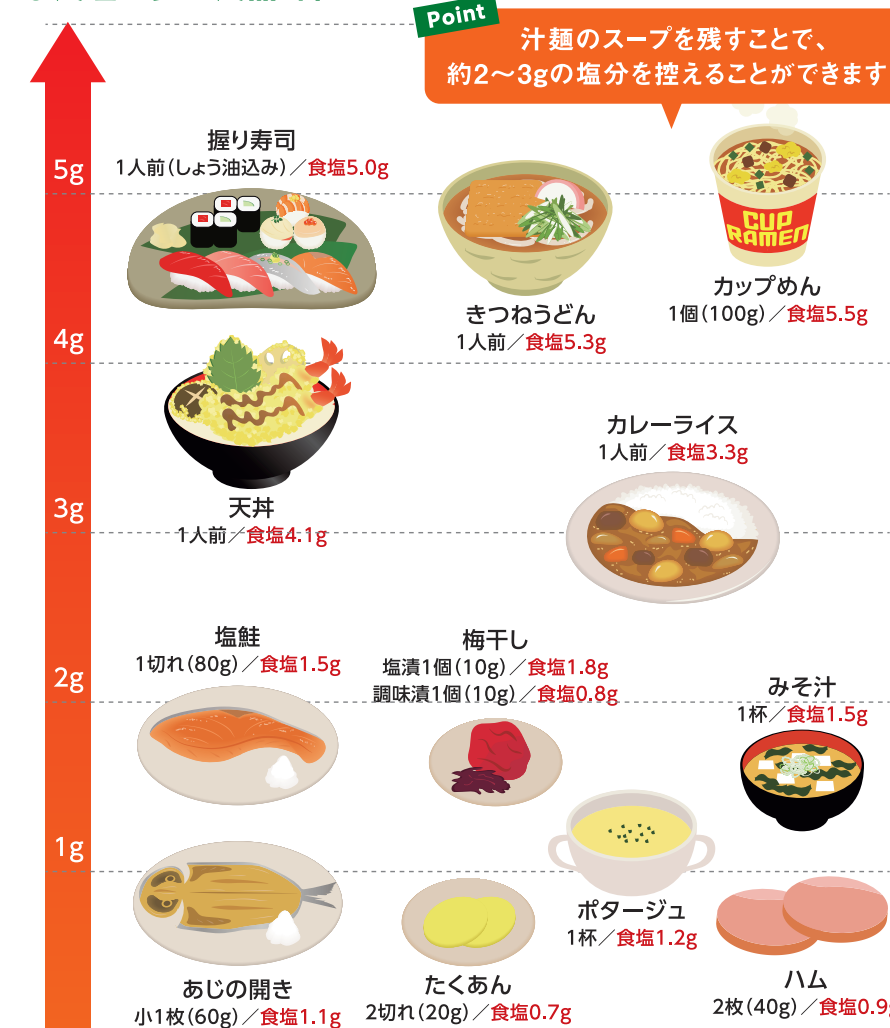
インスタント食品を減らす・酢や香辛料で味を工夫するなど、ちょっとした工夫で減塩は簡単に！



毎日の食事で、ムリなく塩分コントロールを始めよう！

そのひとくち、大丈夫？ 知らず知らずのうちに塩分オーバーしていませんか？

● 食塩の多い食品・料理



● 食塩摂取目標量

成人男性 7.5g未満/日
成人女性 6.5g未満/日

※「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

日本人のほとんどは塩分を摂りすぎているので、減塩による健康障害の心配はありません。夏に塩分を積極的に摂る必要も通常はありませんが、大量の汗をかいた場合は適度に塩分補給をしましょう。



意識して
食事を
摂りましょう！