

# 高血圧の予防・改善でSTOP!脳卒中



10月29日は世界脳卒中デーです。健康寿命が全国上位を誇る静岡県ですが、近年は脳卒中による死亡率が高く、問題視されています。脳卒中の主な原因は高血圧です。あなたは自分の血圧が正常値にあるかどうか把握していますか？また、健康づくりは毎日の積み重ねが大切です。高齢者になってもイキイキと働き、元気に暮らしていくために、若いうちから健診・予防の習慣化を心掛けましょう！

## データで判明！脳卒中は県民病？

静岡県は… 脳卒中による死亡者が  
全国平均より**486人も多い!**  
(H29~R3の年間期待死亡数に比べて)

全国に比べてがんや心疾患などによる死亡率が低いのに比べ、脳卒中による死亡率が1割ほど高いことが分かっています。



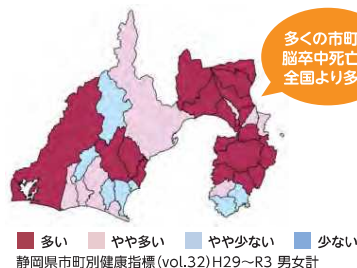
静岡県民の… 野菜摂取量は全国で  
男性**36位 274g**  
女性**41位 243g**  
目標摂取量よりも少ない!  
(H28 国民健康・栄養調査報告)

摂取目標は  
1日**350g!**



高血圧の主な原因に塩分の取り過ぎがあります。野菜に多く含まれるカリウムには血液中のナトリウム(塩分)を追い出し、高血圧を抑制する効果があります。食塩摂取を減らす**減塩**と野菜摂取による**排塩**を心掛けましょう。

### 静岡県の脳卒中死亡の分布



多くの市町で脳卒中死亡が全国より多い

## おうち測定で高血圧を暴き出せ!

病院で測定した血圧値が正常であるにもかかわらず、家庭で測定をすると高いことがあります。血圧の数値は時間帯や活動状態によっても変動するため、家庭で複数回測定をして、日頃の血圧を把握しておくことが大切です。

血圧計は  
一家に一台!



### おうち測定で

上(収縮期) **135以上**  
下(拡張期) **85以上**

の場合は**高血圧症に要注意!**

●高血圧が続く、急激な血圧の低下がみられる場合は、迷わず医師の診断を受けましょう!

測定は朝と夜の**1日2回**

- 朝  
・起床後1時間以内  
・朝食の前
- 夜  
・寝る直前  
・入浴や飲酒の直後は避ける

## 高血圧症に詳しい田原先生に聞きました!

Q 高血圧対策として、まず、何から始めることがよいでしょうか?

- A.自分のできる対策は、
- ①塩分を控える
  - ②お酒を控える
  - ③野菜を食べる
  - ④果物を食べる
  - ⑤運動をする
  - ⑥食べ過ぎない(肥満にならない)
- 日本人の場合、塩分(食塩)の約7割を調味料から取っています。そのため、薄味にすることが塩分を控える上でとても有効です。薄味に慣れるまでには時間がかかりますが、慣れてしまうと薄味の方が素材本来の味を楽しめ、おいしいことに気がつきます。

お話の続きを **さらにフカボリ!**

Q 飲酒後にラーメンを食べたいとき、どうすればいい? 他

詳細はこちら



静岡社会健康医学大学院大学 研究科長 田原 康玄 教授

## みんなでSTOP!脳卒中

県内では市町や企業・団体などが一体となり、高血圧の予防・改善に向けたさまざまな取り組みを行っています。

### 藤和乾物株式会社(藤枝市)

社員の健康度を上げるために、血圧測定のセミナーを行い毎日2回の測定を2カ月間行いました。また、社員が楽しみながら運動不足を解消できる独自の健康体操を考案し実践しています。



▲オリジナル体操で活カアップ!

### 静岡部品株式会社(富士宮市)

病気になる前からの“予防”に注力。定期健康診断の受診率は100%。禁煙デーや健康チェックコーナーの設置、全従業員のストレスチェックなどにより、傷病・休職日数が大幅に減少。生産性や品質が向上しました!



▲目で見て楽しく健康を意識

### 賀茂地域

高血圧の改善に向け、1市5町で血圧計設置場所の見える化や減塩ポップの掲示など、地域を挙げた対策を実施。松崎町や河津町では、スーパーと連携したイベントや減塩商品コーナーの設置に取り組んでいます。



▲店舗入口に設けた減塩商品コーナー

### 「働く人の生活習慣改善プログラム」を活用しませんか?

県が作成したプログラムで、食生活の改善や運動習慣、メンタルヘルス対策まで、従業員の皆さんの健康管理に役立つツールです。ぜひご活用ください。



### FASTで脳卒中を疑おう!

脳卒中で起こる三つの症状

- ・顔のまひ(Face)
  - ・腕のまひ(Arm)
  - ・言葉の障害(Speech)
- の一つでも該当したら、発症時刻(Time)を確認して119番へ!

【問い合わせ】 県健康増進課・健康政策課 ☎054(221)2779 FAX 054(221)3291

## 賀茂地域で輝く大人を発見!

### 賀茂のカリスマ「カモスマ」動画配信中!

差出人 県賀茂地域局

賀茂 5.10.1

伊豆半島の南に位置する1市5町(下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町)を合わせて賀茂地域と呼びます。賀茂地域は人口が少なく田舎なイメージがあるかもしれませんが、自分のやりたい仕事をし、生き生きとしている人や地域に魅力を感じ愛着を持って仕事をしている人がたくさんいます!賀茂地域局はこの地で輝く大人を「賀茂のカリスマ(通称:カモスマ)」と呼び、地域の子もたちが将来を考えるきっかけになるような動画を配信中です!賀茂のイトコをぜひ知ってください!



今回は第3弾として、8組のカモスマをインタビューしました!右の再生リストからぜひご覧ください



## 県民のこえ

県民の皆さんから寄せられたご意見に回答しています。その一例をご紹介します

### ご意見

富士山のごみ問題について、登山者にごみは捨てない、必ず持ち帰ることを徹底してもらえるように対策をするべきだ

### 回答

県は、平成30年度から「富士山のごみ持ち帰りマナー向上キャンペーン」を実施しています。多言語で「ごみは必ず持ち帰ること」と記載したごみ袋の配布、HPやSNSでの情報発信に加え、外国人の就業先や大学でのポスターの掲示を通じた周知を行い、ごみの減少につなげています。今年度は、外国人が通う日本語学校への周知や、シャトルバス内でマナー向上を呼びかける動画の放映を実施しました。一人一人がごみを持ち帰ることに、普及啓発を行い、富士山のごみの減少につなげていきます。

(担当:県自然保護課)

マナー向上を呼びかける動画はこちら

その他の事例は、県HPでご覧いただけます

静岡県 県民のこえ

検索



●性暴力被害者支援センター SORA 性暴力被害に遭われた方の相談窓口です。一人で悩まずお電話ください。☎#8891(24時間365日) SORAチャット相談はこちら



●DV相談窓口(女性相談センター) ☎#8008(はれれば) 配偶者や恋人などからの暴力(DV)に悩んでいませんか。秘密はちゃんと守ってもらえます。安心して、ご相談ください。受付:9時~20時(年末年始・祝日を除く)