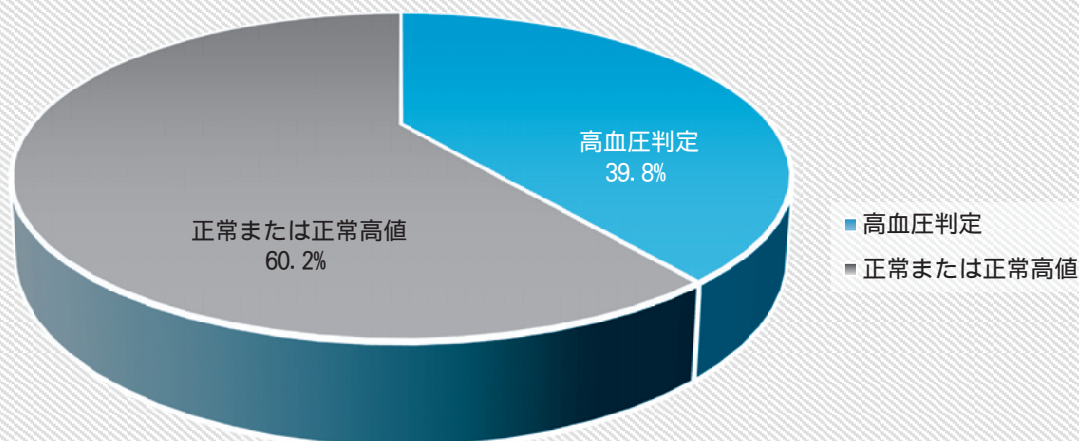


# スマイルなんぶ通信 No.91

スマイルなんぶ  
 ～健康・長寿・日本～を目指して～  
 毎月15日は「スマイルなんぶの日」

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は、「国保年金係」です。  
 8月から総合健診が始まっていますが、皆さんは受診されたでしょうか？  
 今回は、特定健診（40歳～74歳）受診者の血圧測定結果に注目します。

## 令和3年度 特定健診血圧測定結果



平成30年度から年度別に比較してみると・・・

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
特定健診受診者	752 人	776 人	865 人	935 人
高血圧の判定結果となった方	274 人	256 人	357 人	372 人
高血圧の方の割合	36.4%	33.0%	41.3%	39.8%

上記の結果から、特定健診受診者は年々増加しており、健康への関心が高まっていることが分かります。しかし、特定健診受診者のうち高血圧の判定結果となった方も増加しており、令和2年度は4割を超えています。

高血圧の原因はさまざまですが、塩分の摂り過ぎ、肥満、運動不足、ストレス、疲れなどの生活習慣や遺伝などが積み重なって引き起こされ、生命を脅かすこともある危険な病気です。健康な生活を送るため、年1回の健診の受診とともに、まずは下記のことを意識してみてください。

### ①禁煙

喫煙は、心臓病や脳卒中の大きな原因です。禁煙はいつ始めても遅くありません。



### ②減塩

主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事をするのが大切です。食塩の摂り過ぎは、血圧を上げて血管に負担をかけ、心臓病や脳卒中の危険を高めます。



### ③体を動かしましょう

運動する時間がない人でも、階段を使う、徒歩での買い物、家事や掃除で体を動かす、散歩をするなど、できるだけ体を動かす習慣をつけましょう。

