



協会けんぽ通信

**ご存じ
ですか？**

運輸業に勤める方の約7割が 血圧リスク保有者です!!

令和2年度に協会けんぽが実施した生活習慣病予防健診を受診された方のうち、運輸業に勤める方の血圧リスク保有者の割合は66.7%で10人に7人が血圧リスク保有者となっています。これは、秋田支部平均53.4%を大きく上回っています。

※血圧リスク：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上又は服薬あり

高血圧を放置していると？

高血圧は自覚症状がありません。気づかないまま放置すると、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を招くリスクが高くなります。

日本人の高血圧の約90%は「本態性高血圧」と言われ、遺伝のほか、塩分のとり過ぎ、肥満、運動不足など、不健康な生活習慣に原因があると考えられます。



高血圧を改善する生活習慣とは？

高血圧を予防・改善するには、減塩・減量・運動などにより血圧をコントロールすることが基本とされています。特に、塩分のとり過ぎは、血液中の塩分濃度が高くなり、塩分濃度を薄めるために水分が増え血圧を上昇させます。また、血液量の増加により心臓に負担をかけるため、減塩することが重要と言われています。

今すぐできる！ 減塩の取組例

- 1 「だし」や「酢」、スパイスを効かせる
- 2 減塩食品を意識して活用する
- 3 味噌汁は具たくさんにする
- 4 スプレー式やプッシュ式の醤油さしを活用する
- 5 麺類の汁は残す

参考：秋田健Webサイトより

