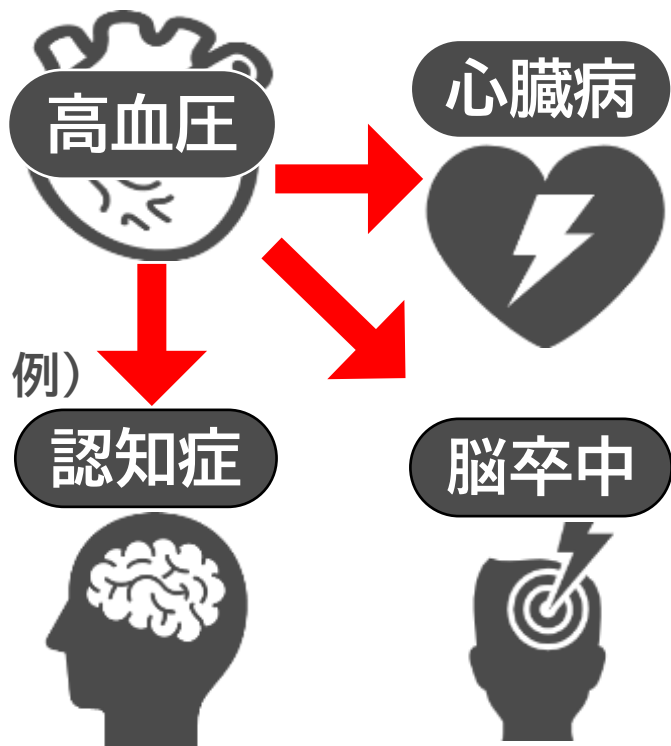


2人に1人！

高血圧のリスクと予防



高血圧が無くなれば
年間10万人の命
が助かる

高血圧は140/90 mmHg 以上と定義され、
柏市においても、高血圧予備群（130～139/80～89mmHg）が比較的多いことが分かっています。
高血圧は喫煙と並ぶ生活習慣病死亡に最も影響を与える要因です。

高血圧が進むと血管が固くなり（動脈硬化）
左記の病気にかかりやすくなります。
発症すると、日常生活に大きな支障をきたす恐れがあります。

※ 参照：e-ヘルスネット（厚生労働省）高血圧

血圧を測りましょう！

高血圧は自覚症状がほとんどありません。健診以外でも、お近くの薬局やショッピングモールなど、
血圧計を見かけたら測定し症状が出る前に受診や保健指導を受けましょう！

生活を工夫すると、血圧は改善できます！

柏市在勤 30代 男性

筋トレ大好き！
高血圧を10年間放置
してたら、運動中に
胸が苦しく・・・
血圧を測ってみたら
前より高い！！



受診してお薬開始に
なったけど、家での
定期的な血圧測定、
食事記録アプリで
塩分を気をつける
ことでお薬も卒業！
胸も軽い！

柏市民 40代 男性

登山大好き！
でも気づいたら健診
で腹囲と高血圧を
指摘されてしまった



健診後の保健指導
を受けて、食事
内容を気を付け
たら、薬を飲む
こともなく血圧の
数値が改善！

プレゼンティーイズムを回避しよう！

仕事パフォーマンスの上げ方



これ...仕事の効率が落ちる「プレゼンティーイズム」だ！！

プレゼンティーイズムとは、「出勤はしているが、何らかの健康問題によって、業務の能率が落ちている状態」です。**仕事においても、プライベートにおいても100%の自分であられると良いですね！そのために重要なのが「健康」です！**

～できることからやってみよう！～

健康には日々の生活習慣の影響がとても大きいです。
ひとりでやるもよし！ **一緒に頑張れる仲間や競争相手と**がんばるもよし！
できることから、見直してみましょう



休日は**趣味**などで
気持ちを切り替え、
疲れがたまっている時
は休みましょう！



食事管理アプリなどを
活用して、野菜不足や
果物不足にならないよう
に食べましょう！



まずは**体重測定**から始め、
食事バランスの配慮や
散歩などの活動から
肥満の予防・解消！



喫煙は短期的に見れば気
持ちの切替になっている
かもしれませんが、体だ
けでなく**心にも悪影響**は
大きいです。

熱中症予防・対応の流れ

熱中症業種別
ランキング

(2013年～2022年の累計値)

	発症数	死亡者数
1位	建設業 (1,571人)	建設業 (92人)
2位	製造業 (1,311人)	製造業 (31人)
3位	運送業 (940人)	警備業 (26人)

引用：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド，5P（厚生労働省）

① 予防は前日から！

前日



1日3食

深酒は控える

よく寝る

当日



風通しを
良くする

直射日光
は避ける

こまめな休憩
スポーツドリンク等

～脱水症の簡易チェック～

親指の爪を押して、白からピンクに戻るまで
3秒以上かかれば、脱水症の疑いがあります。
スポーツドリンク等を飲みましょう！



引用：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド，49P（厚生労働省）

② 違和感があれば熱中症を疑

う！

汗が止まらない…
(もしくは
汗が出ない)

ふらふらする…
吐き気がする…



何となく不調…

すぐ疲れる…

ぼーっとする…

引用：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド，68～69P（厚生労働省）

③ 症状が重なったら命の危険！ 119番！

野菜 1 皿分(70g)が足りません

野菜を一日 5 皿(350g)食べるコツ

- ・ 毎食, 1 皿は食べるようにしましょう。
- ・ 外食やコンビニでは, おにぎり, 丼だけではなく野菜料理も 1 品選びましょう。
- ・ カット野菜, 冷凍野菜を活用しましょう。



野菜を食べよう①
野菜を食べて満腹感
食べ過ぎ防止

野菜を食べよう②
野菜のビタミン, 食物繊維で
生活習慣病予防

野菜を食べよう③
カリウム摂取で
高血圧予防

野菜のカリウムでナトリウムを排出

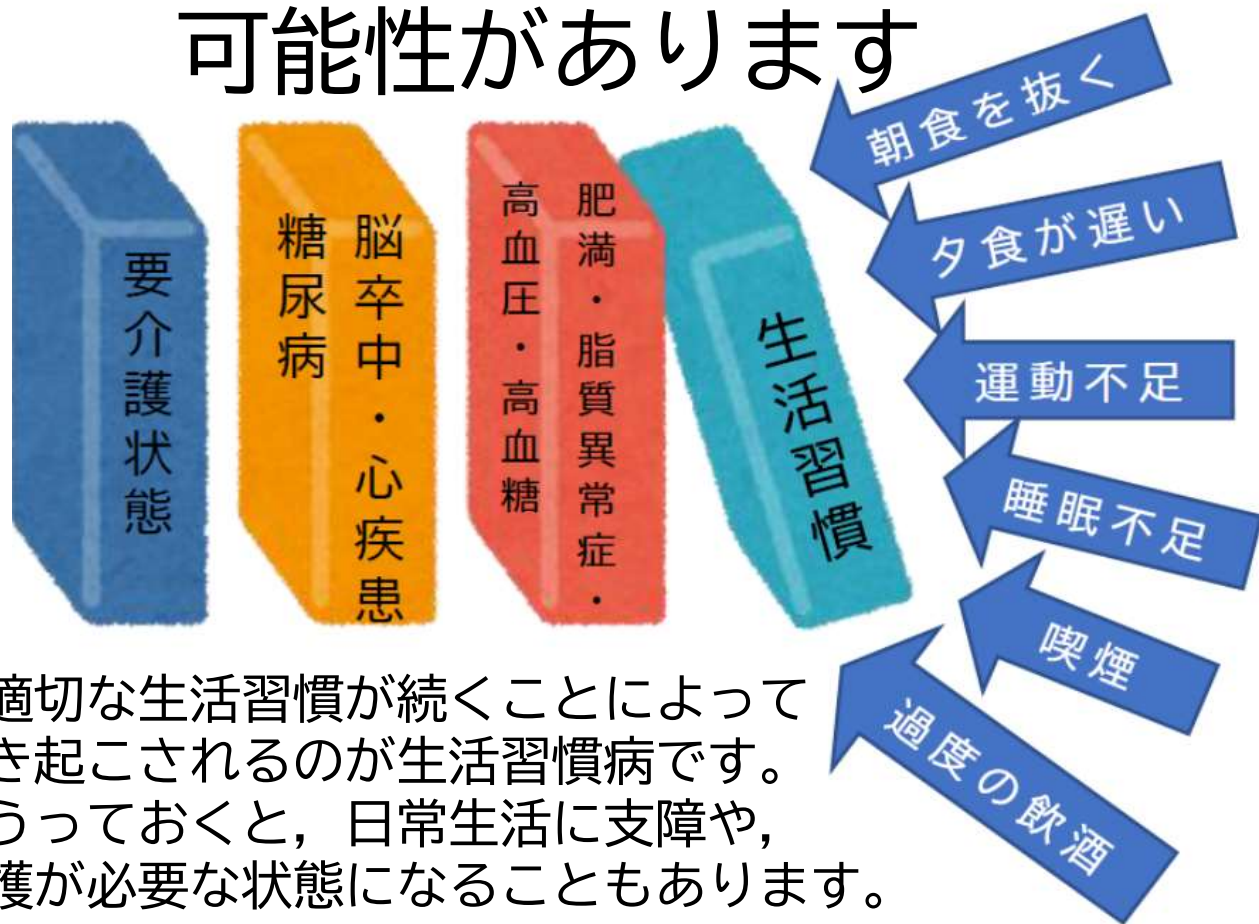
注意! ドレッシングや調味料を多くかけてしまつては, 結局は塩分の摂り過ぎ。そのまま食べてもおいしい野菜もあります。

今が旬, 夏野菜! 70g
~そのまま食べてもおいしい~
中くらいのトマト: 半分,
きゅうり: 1 本
~レンジで加熱~
なす: 1 個, ピーマン 2 個



出典: 厚生労働省「e-ヘルスネット栄養・食生活」

生活習慣病は誰でもかかる 可能性があります



不適切な生活習慣が続くことによって
引き起こされるのが生活習慣病です。
ほうっておくと、日常生活に支障や、
介護が必要な状態になることもあります。

健康診断の結果はいかがでしたか

健康診断の結果は、「からだ」からのメッセージです。
生活習慣を見直す、きっかけにしてください。



まずは**体重測定**からスタート！
食事バランスの見直しや、
散歩など体を動かすことにより
肥満の予防・解消！
健康アプリの活用も有効です。

太りにくい食生活を身につける

- 生活や食事のリズムを整える
- 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく
- 欠食をしない ● 毎食、野菜をプラスする
- 間食を減らし、夜食はとらない
- うす味や減塩を心がける



生活の中に運動を取り入れる

- 散歩など歩く機会を増やす
- エスカレーターを使わない
- 買い物は徒歩や自転車で行く
- 家事や仕事等でこまめに動いて
筋肉を刺激し、エネルギーの消費を心がける



9月は健康増進月間です

1に運動

2に食事

しっかり禁煙

今年の重点テーマ

良い睡眠

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム，循環器系疾患（高血圧，心筋梗塞，狭心症，脳卒中），うつ病などの発症リスクとなるとともに，仕事の効率も低下させます。

このため，慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
（健康づくりのための睡眠ガイド2023より）

睡眠に関する推奨事項〈成人〉

☆日常の食生活や運動，寝室の睡眠環境などを見直して，睡眠休養感を高めましょう



☆睡眠時間は6時間以上を目安として，必要な睡眠時間を確保しましょう

☆睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じるときは病気が潜んでいることもあるので注意が必要です

良い睡眠には，量（適切な時間）と質（高い睡眠休養感）が必要です。
良い睡眠をとるためのポイントが載っています。ぜひ，ご覧ください。



Good Sleepガイド
（厚生労働省）

柏地域健康だよりR6.9月号

発行

柏地域・職域連携推進協議会事務局
（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）

あなたも出来る！

体を動かすオススメ3選

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

まずはここから！

①



【ブレイク30】
30分に1回
立ちましょう！

座っている時間が長いほど
死亡リスクは増加！

立ち上がる等**座っている時間**
をこまめに**中断**できれば心
臓や血管の健康度が上がります！

出来ることから！

②

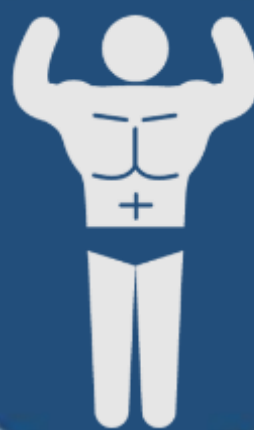


【プラス10】
普段より10分動く！

**歩く、ストレッチ、ラジオ
体操**などなど…まずは
出来ることから！これだけ
でがんや認知症など様々な
病気のリスクが下がります。
その次のステップとして、
働く世代は**1日8,000歩**を
目標に歩きましょう！

やればできる！

③



【ちょいトレ】
週2～3日の筋トレを
国が推奨！

筋トレが様々な病気のリスクを
下げること、メンタルの健康度も
上げることがわかっています。

ジムに行かなくても、ダンベル
を持たなくても大丈夫！**自宅で
出来る簡単な筋トレ動画**などは
たくさん出回っているので、でき
そうなものをやってみましょう！

適度な運動は、体が楽になったり、心が前向きになります
生活にうまく取り入れられれば良いことしかない！

始めるのは「**今から**」！！
ENJOY YOUR LIFE ♪

糖尿病が及ぼす影響



食べ過ぎ・脂質過多



肥満



運動不足・筋量減少

糖尿病

糖尿病とは、血液中の糖が多くなりすぎてしまう病気です。
初期症状はほとんどなく、**健康診断で自身の血糖値を確かめることが重要**です。
高血糖が続くと、血管を傷つけ、**目や手足**などに症状が現れるほか、**腎臓・心臓・脳の病気**を発病する可能性が高まるといった、**全身への強い悪影響**が生じます。
(出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット)

視力低下・失明

手足のしびれ

腎臓の機能低下
＝老廃物の蓄積

➡ **透析**

心臓病

脳卒中

認知症

糖尿病予防は
生活習慣！



① **野菜**を食べる量を増やし
腹八分目に留める

② 毎日**体重測定**！
体重kg÷身長m÷身長mを**18.5～25**にする

③ **プラス10**！
今より+10分動く時間を作る！

心臓病のABC

柏市では、がんに次いで心臓病が
死因の第2位となっています。
(令和4年度)

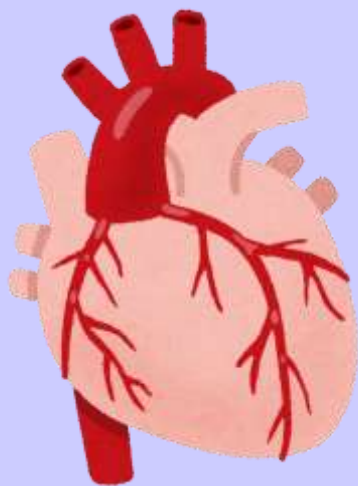
A 心臓病の種類(一部)

「胸の激痛」 狭心症・心筋梗塞

血管が固く細くなる**動脈硬化**という状態が進行すると、心臓を動かす筋肉(**心筋**)へ向かって酸素や栄養を送り届けている血管(**冠動脈**)の血流も悪くなり、**胸に激しい痛みが生じます(狭心症)**。

さらに動脈硬化が進行すると、冠動脈が完全に詰まって、心筋に血液が行かなくなります(**心筋梗塞**)。心筋に血液が行かないと、酸素や栄養が行き届かないため、その心筋の組織は**壊死**してしまいます。また、その範囲が広がっていくと**命にかかわります**。

(出典:公益財団法人 日本心臓財団 心臓病の知識)



「苦しい、動けない…」 心不全

上記のような、心筋へ血液が行き届かないことや、高血圧や動脈硬化などで心臓に長期的に負担がかかることが原因で、**心臓の力が弱まる状態**のことを心不全と呼びます。

心不全の状態では、ちょっとした動作でも**動悸**や**息切れ**がする、**疲れやすくなる**、**咳・痰**が止まらない、**むくみ**が出るなどの症状が見られ、**重症になると安静にしているだけでも胸痛が見られるようになります**。

(出典:公益財団法人 日本心臓財団 心臓病の知識)

B 心臓病の原因

動脈硬化

生活習慣病

糖尿病

脂質異常症

高血圧

柏市で働く人では、**高血圧予備群が多いこと**がわかっています。

この高血圧をはじめとした生活習慣病を放置すると、全身の血管が傷つき、硬く細くなってしまう動脈硬化のリスクが高まります。

C 心臓病の予防

※ 寒い季節は心筋梗塞のリスクが上がります



・ **脱衣所、浴室を温かく**しておく

・ 風呂の温度は**38~40℃**
(熱い湯は血圧を上げます)

・ **入浴時間は短め**に

※ 血圧が**180/110mmHg以上**
の場合は入浴を控えましょう



・ **入浴前後**に水分補給

・ **起床時**に水分補給

※ 入浴前にお酒は飲まない

出典:国立循環器病研究センター 冬の心筋梗塞を防ぐための10箇条

脳卒中のABC

A 脳卒中の種類

- ・脳の血管が詰まる「脳梗塞」
- ・脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」

脳卒中の症状は突然現れます。

- ・頭痛・めまい・舌のもつれ
- ・手足のしびれ
- ・片方の手足が動かない
- ・顔の半分が動かない



！要注意！ ご存じですか「一過性脳虚血性発作」
短期間に上記の症状が生じ24時間以内に消失します。
脳卒中の前触れ発作ともいわれ、脳梗塞の発症リスクが高いです。迅速な診断、治療が必要です。

脳梗塞、脳出血のいずれの場合も、脳細胞が壊れ、意識がなくなったり、半身まひや言語障害、さらには認知機能低下などの症状が現れます。多くの場合は、半身不随や認知症が残ったり、寝たきりになったり、あるいは亡くなる危険が高い病気です。

症状が現れたら、1分1秒を争います。すぐに救急車を呼んで、検査を受ける必要があります。（出典：厚生労働省e-ヘルスネット、公益社団法人日本脳卒中協会）

B 脳卒中の危険因子

高血圧

脳卒中の最大の原因は高血圧です。

柏市で働く人では、高血圧予備群が多いことがわかっています。
自分の血圧を知り、必要な場合は治療を受けましょう

糖尿病、不整脈、喫煙、過度の飲酒、肥満、脂質異常症

治療しても完治しないことや、発見が遅れて治療が受けられないことも多くあります。
脳卒中は一度なってしまうと後遺症が残る可能性が高い病気です。ならないように
予防することが大切です

C 脳卒中の予防

= 若い時からの生活習慣の改善



年に1回は必ず
健康診断を受ける

40歳を過ぎたら、
一度「脳ドック」を
受けてみましょう



禁煙



- ・まずは今より10分多く動く
(プラス10)
- ・1日8000歩を目標



- ・肥満防止のために毎日体重測定
- ・BMI(体重kg÷身長m÷身長m)を18.5～25にする



- ・減塩
- ・節酒
- ・野菜を食べる量を増やす
- ・腹8分目に留める

STOP！受動喫煙

受動喫煙の影響

受動喫煙には、二次喫煙と三次喫煙があります

二次喫煙

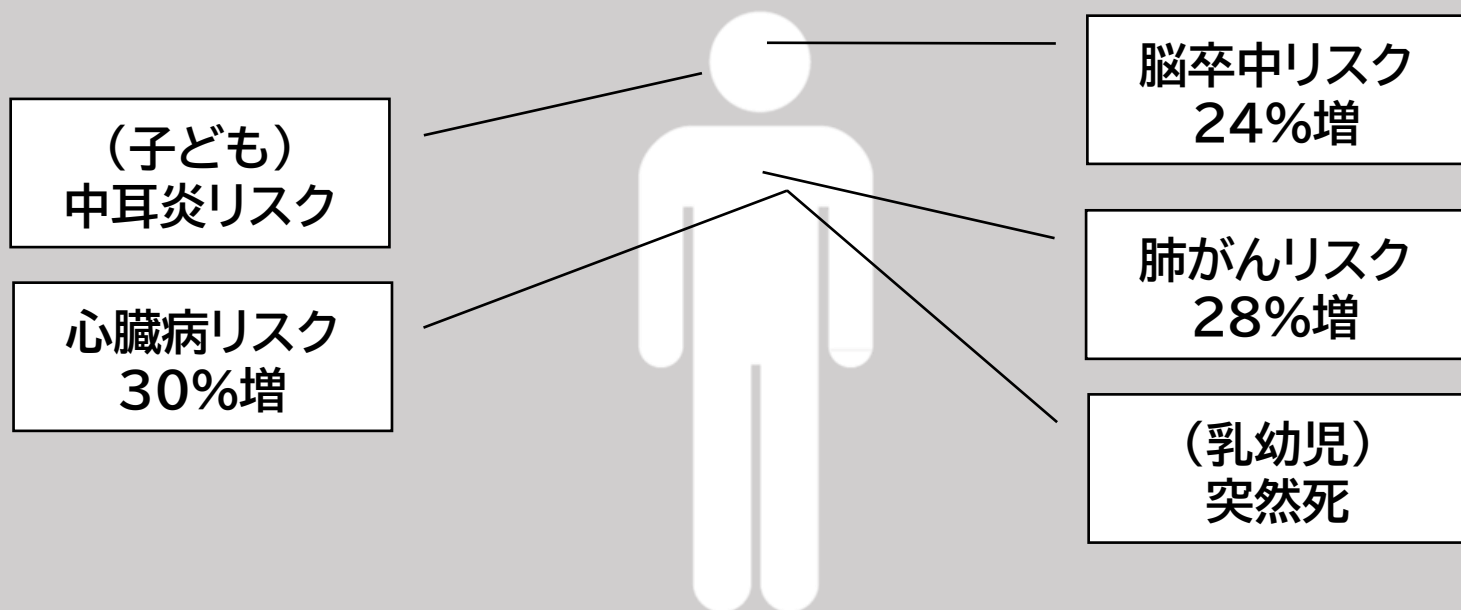
たばこから出る煙や、喫煙者から吐き出された煙を吸ってしまうこと。

三次喫煙(残留受動喫煙)

たばこを消した後も、煙に触れたモノの表面に残る有害物質を吸ってしまうこと。

たばこを吸わない人でも、**継続的な受動喫煙により健康被害あり！**

【受動喫煙により年間**約15,000人**が亡くなっています】



※ **加熱式たばこ**は煙の量や臭いが少ないことから使用者が増えていますが、販売して間もなく、日本以外での販売が少ないことから、健康被害はまだ明らかになっていません。有害な化学物質は多種含まれており、健康に被害を及ぼす可能性は否定できません。

**喫煙者は非喫煙者へ煙やにおいが届かないように、
非喫煙者は煙やにおいをうまく避けることが大切です**

出典:e-ヘルスネット 厚生労働省

労働災害・転倒による骨折の大きな要因！

骨粗しょう症

骨がもろくなり、簡単に骨折しやすくなる病気

例えば・・・



手をついた



荷物を持った



自分の体重に負けて
背骨がつぶれる

女性**は**骨粗しょう症になりやすい！（男性の約**3倍**）

更年期にみられる**女性ホルモンの減少**により発症しやすく、
中高年齢女性における転倒災害・骨折が問題となっています
(平均休業日数:**48.5日**)

引用:厚生労働省 転倒災害防止リーフレット「中高年齢の女性を中心に」版



- ←男性においても以下で発症リスク増
- ・ 運動不足(骨への刺激不足)
 - ・ 過剰飲酒(カルシウム排出等)
 - ・ 喫煙(骨への血流量低下等)

予防のポイント:20歳の骨密度を維持すること！

- 運動
- 骨に負荷のかかるウォーキングなど
- 食事
- カルシウムを多く含む食品を食べる
- 検診
- 骨粗しょう症検査で自身の骨量を知る

お住いの自治体のHPをご確認ください。
柏市では**40歳～70歳の女性に5歳刻み**で**5月末ごろ**に受診券をお送りしています。