

脳卒中・高血圧の予防は 生活習慣から

食生活編

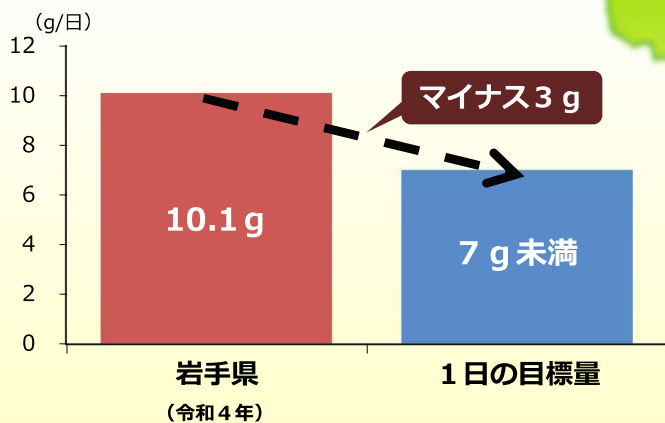
高血圧は、脳卒中や心疾患などの循環器疾患の危険因子。

そして、塩分（ナトリウム）のとり過ぎは、高血圧の原因に。**減塩で高血圧を予防しましょう！**



塩分をとり過ぎています

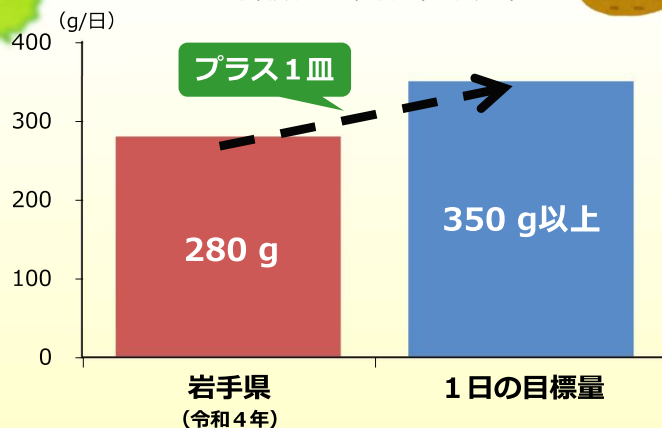
食塩摂取量の平均値（20歳以上）



岩手県民は

野菜が不足しています

野菜摂取量の平均値（20歳以上）



ラーメンやうどんなどのめん類の汁を半分以上残すと、汁に含まれる塩分の約 $1/3 \sim 1/2$ の減塩に。

目標は現在の摂取量から **1日 マイナス 3 g**。
だし・香辛料を使って **おいしく減塩！**
栄養成分表示を参考に **かしこく減塩！**



野菜や果物などに含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外に出す働きがあります。

成人の野菜摂取の目標量まで **1日 プラス 70 g**。
これは野菜料理もう 1 皿分に相当します。
毎日 プラス 1 皿の野菜で健康生活！



【出典】岩手県：「令和4年度県民生活習慣実態調査」、1日の目標量：岩手県「健康いわて21プラン（第3次）」

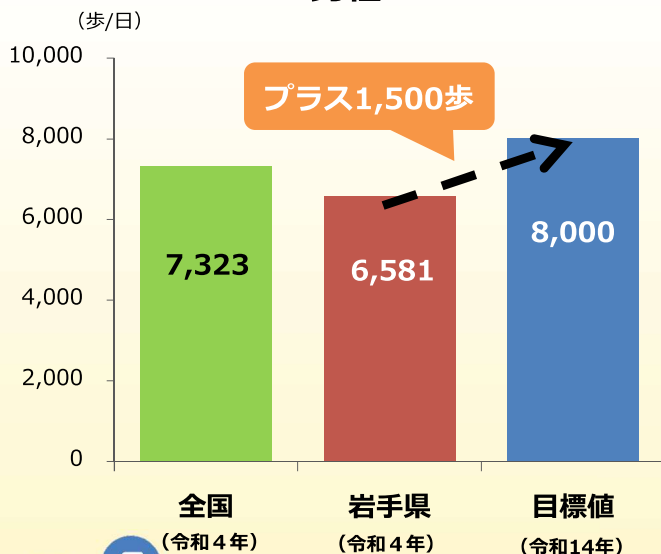
脳卒中・高血圧の予防は 生活習慣から

身体活動・運動編

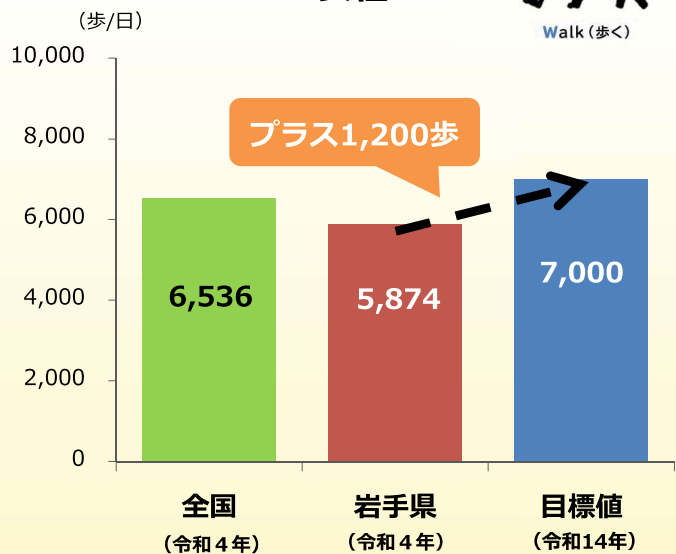
岩手県民は、全国平均よりも **歩数が少ない** 状況です。

歩数の平均値（20～64歳）

男性



女性



【平均値】全国：厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査」、岩手県：「令和4年度県民生活習慣実態調査」、【目標値】岩手県：「健康いわて21プラン（第3次）」

まずは、**毎日10分の運動をプラス**。
あと10分多く歩くと、およそ**1000歩プラス**できます！



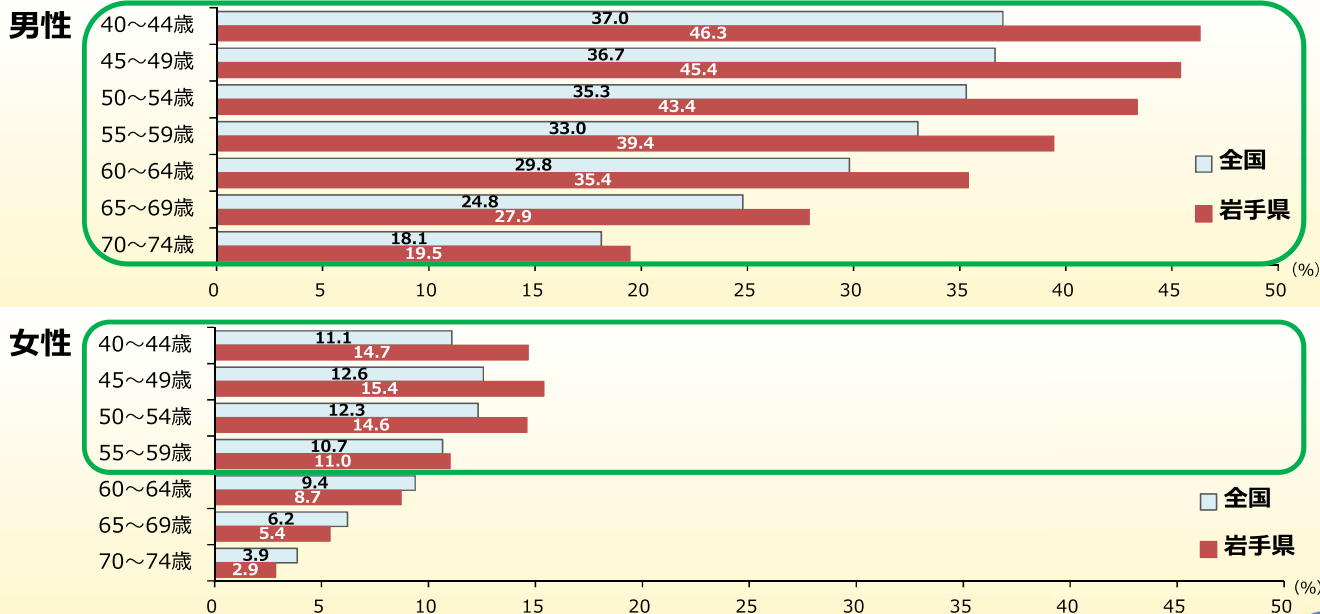
Exercise (運動)

脳卒中・高血圧の予防は 生活習慣から

喫煙編

喫煙は、がん、脳卒中や虚血性心疾患など多くの病気と関係し、**予防できる最大の死亡原因**です。
岩手県の男性は全ての年代で、女性は40～59歳の働き盛り世代で全国よりも高い状況です。

習慣的に喫煙している者の年齢階級別割合 全国・岩手県（令和4年度）



【出典】厚生労働省「第10回NDBオープンデータ」

禁煙2～4年後には 脳梗塞 や 虚血性心疾患 の リスクが 約1/3減少 します。
禁煙に失敗しても損はありません。 禁煙するのに遅すぎることはありません。
「まずは今日1日から・・・」とりあえずやってみませんか。



Together with (一緒に)

脳卒中・高血圧の予防をはじめとした健康づくり情報はこちらから!!



岩手県健康国保課
 始めました!



いわて健康幸福宣言

いわての健康情報をお届けします

県民の皆さまの健康づくりに役立つ情報や健康にまつわる話題を配信中
 ぜひフォローやリポストをお願いします!

ユーザー名

@iwate_kenkou



いわて 健康情報ポータルサイト

健康にいきいき暮らしていくヒントとなる情報をまとめたポータルサイトです。

～ 栄養・食生活 ～ 生活習慣 ～ 健康経営 ～ 介護予防 ～ いわての食文化 ～ 循環器病予防 ～ がん検診

- サブメニュー
- 食生活改善推進員の活動
 - いっしゅうかん献立
 - 適量バランス弁当
 - 減塩メニュー
 - 食生活コラム



いわて健康情報

検索