

# 脳卒中・高血圧の予防は 生活習慣から

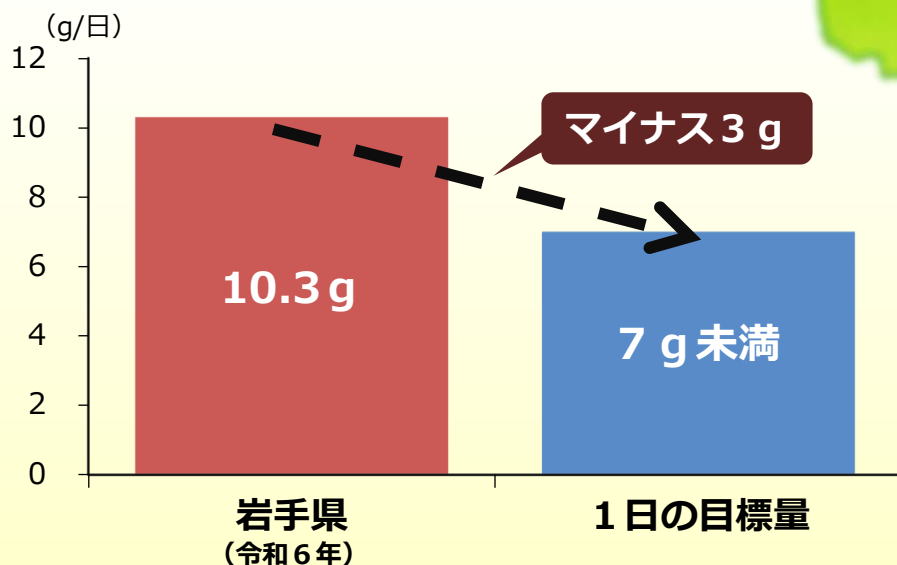
## 食生活編

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

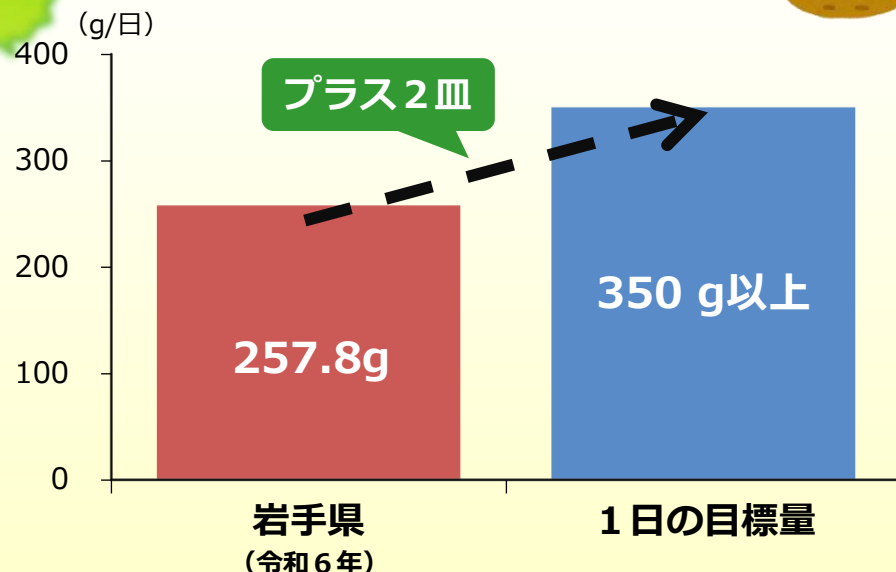
食塩摂取量の平均値（20歳以上）



### 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3g**。  
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90g**。  
これは野菜料理もう2皿分に相当します。  
**まずは毎日プラス1皿の野菜で健康生活！**



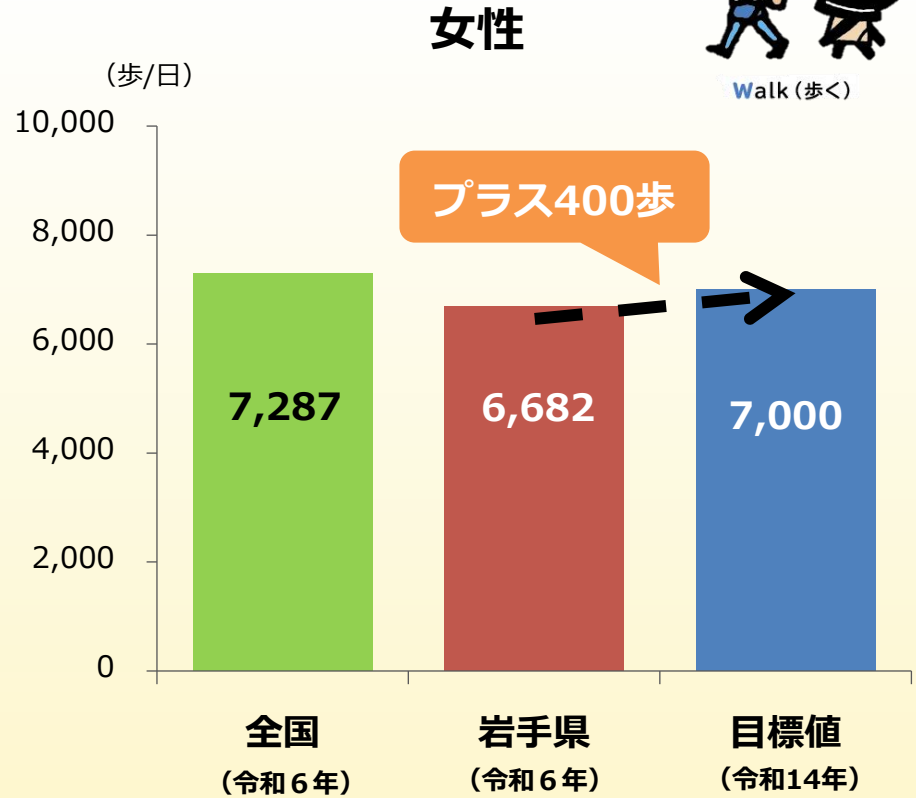
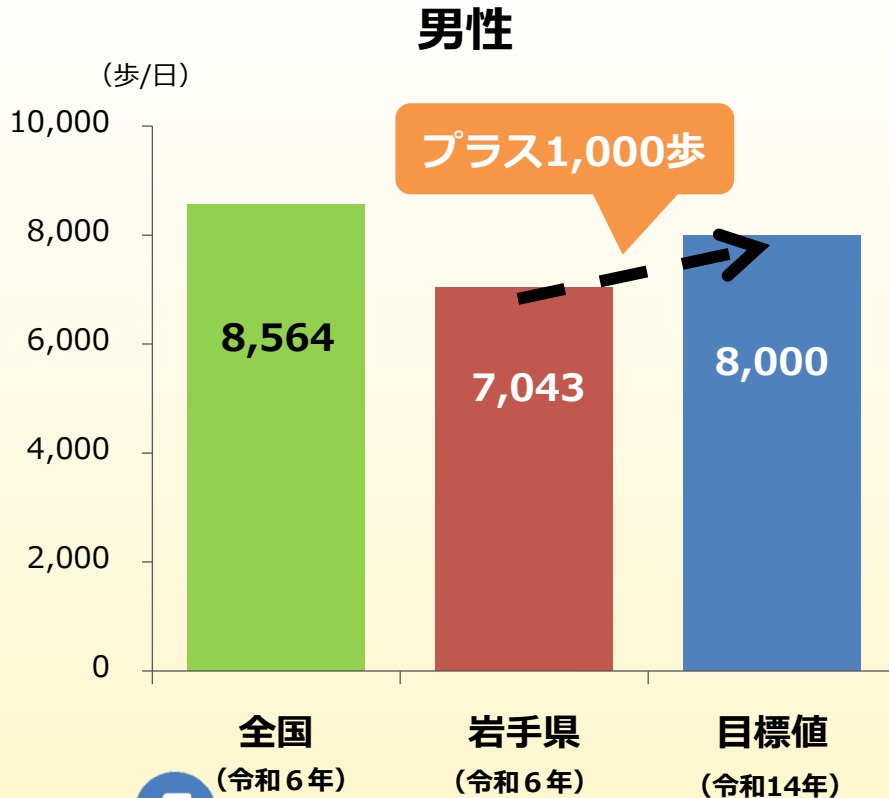
# 脳卒中・高血圧の予防は 生活習慣から

## 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）



[平均値] 全国：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」、岩手県：「令和6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！



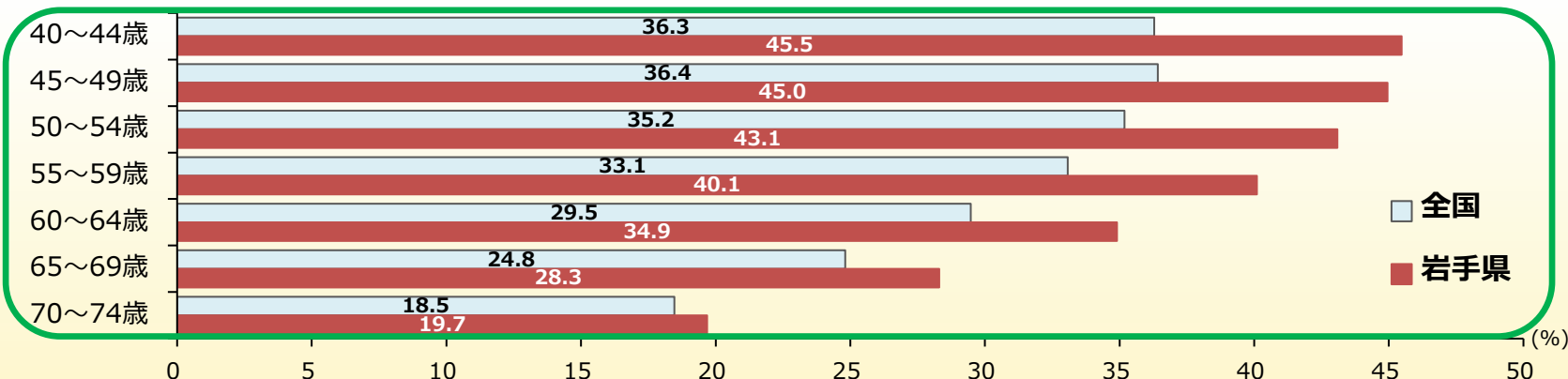
# 脳卒中・高血圧の予防は 生活習慣から

## 喫煙編

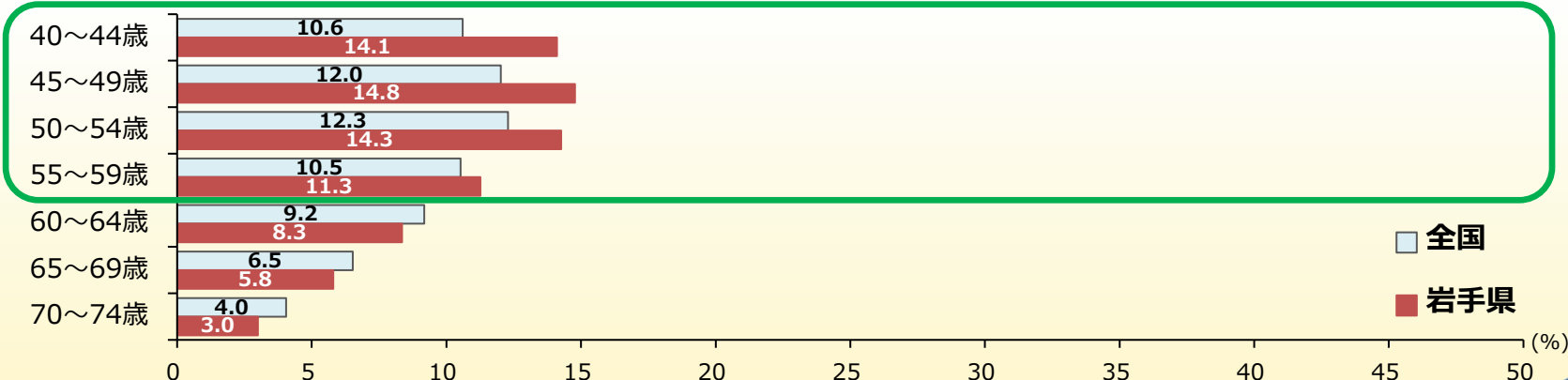
喫煙は、がん、脳卒中や虚血性心疾患など多くの病気と関係し、**予防できる最大の死亡原因**です。  
岩手県の男性は全ての年代で、女性は40～59歳の働き盛り世代で**全国よりも高い状況**です。

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5年度）

### 男性



### 女性



【出典】厚生労働省「第11回NDBオープンデータ」

**禁煙2～4年後には、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少**します。  
**長年たばこを吸っていても、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・・・」 たばことの付き合い方を見直してみませんか。**



Together with (一緒に)

【参考】健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～

# 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