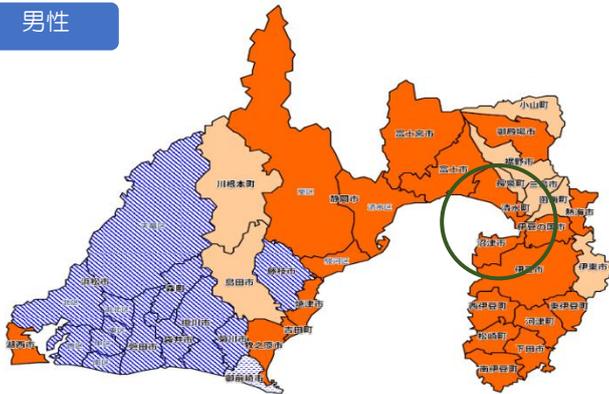


高血圧を予防しましょう

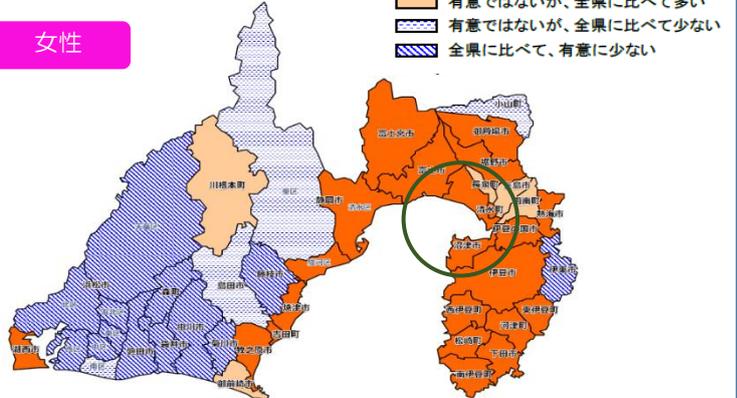
！ 沼津市は高血圧の有病者が多くなっています

H24 年度特定健診結果【全県】

男性

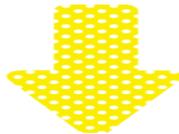


女性



- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

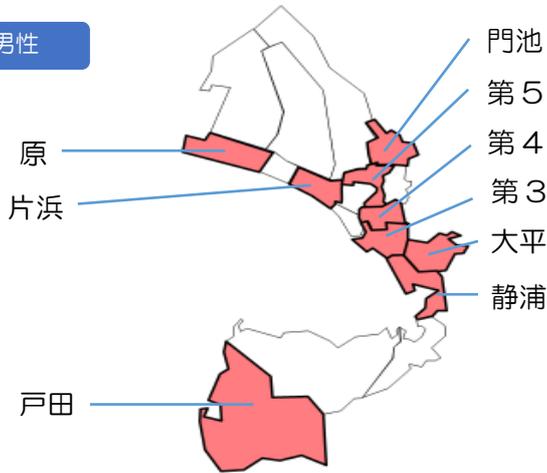
平成 24 年度 特定健診受診結果から、沼津市は静岡県全体に比べて**男性・女性ともに高血圧の有病者※が多くなっています。**



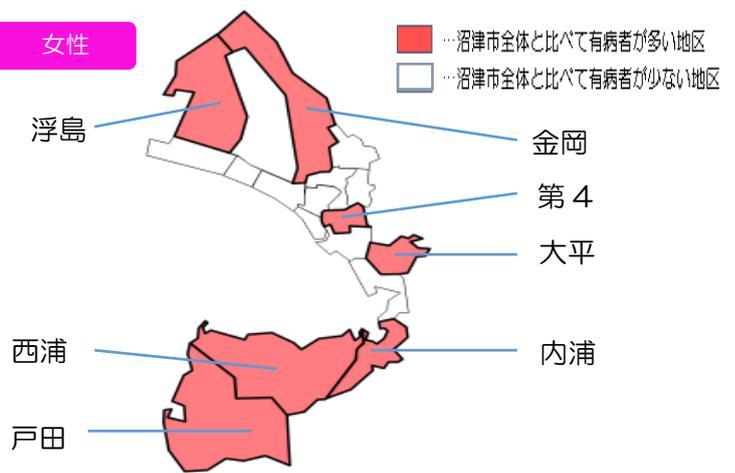
さらに地区別で見ると・・・

H24 年度特定健診結果【沼津市のみ】

男性



女性



- 沼津市全体と比べて有病者が多い地区
- 沼津市全体と比べて有病者が少ない地区

地区別で見ると、市全体に比べて**男性は市中心部、女性は南部で高血圧の有病者※が多くなっています。**

※ 高血圧有病者とは 収縮期血圧が 140mmHg 以上、または拡張期血圧が 90mmHg 以上、もしくは血圧を下げる薬服用者です。

？ 血圧が高いと
どうなる？

血管に高い圧力がかかった状態が長く続くと、血管が硬くなり（動脈硬化）、血流も悪くなるため、**心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。**

？ 原因は？

ストレスや運動不足、肥満のほか、**塩分のとりすぎも原因の 1 つです。** 毎日の塩分のとりかたが、将来の血圧を左右します。塩分カットレシピも参考に、できることから減塩に取り組みましょう。