

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だい ごう
第47号

だい じおおさかふけんこうぞうしんけいかく
「第2次大阪府健康増進計画」

だい じおおさかふけんこうぞうしんけいかく
第2次大阪府健康増進計画について

けつあつ し
「血圧を知ろう！」

こうけつあつ
高血圧とは

こうけつあつ よぼう
高血圧の予防のポイント

おお さか ぷい
大 阪 府

第2次大阪府健康増進計画がスタートしました

おおさかふ けんこうぞうしんほう もと へいせい ねんど さくてい
大阪府では、健康増進法に基づき、平成20年度に策定し
おおさかふけんこうぞうしんけいかく こうけいけいかく へいせい ねん
た「大阪府健康増進計画」の後継計画として、平成25年
がつ すべ ふみん すこ ころゆた せいかつ かつりよく
3月に「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある
しゃかい じつげん きほんりねん だい じおおさかふけんこうぞうしんけいかく
社会の実現」を基本理念に、「第2次大阪府健康増進計画」
さくてい けいかくきかん へいせい ねんど ねんど
を策定しました。計画期間は平成25年度から29年度までの
ねんかん
5年間です。

けいかく きほんてき ほうこう たいさく こうけつあつたいさく
計画の基本的な方向は、たばこ対策と高血圧対策に
じゅうてん お えいよう しょくせいかつ しんたいかつどう うんどう きゅうよう
重点を置きつつ、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・
すいみん は くち けんこう むつ ぶんや はっしょう
睡眠、たばこ、アルコール、歯と口の健康の六つの分野で、発症
よぼう じゅうしょうかよぼう こじん せいかつしゅうかん しゃかいかんきょう かいぜん
予防と重症化予防、個人の生活習慣と社会環境の改善
とく
に取り組めます。

じゅんかんきしっかん よぼう けんこう
これにより、がん、循環器疾患などの予防とこころの健康の
すいしん はか けんこうじゅみょう えんしん けんこうかくさ しゅくしょう じつげん
推進を図り、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現
していきます。

だい じ おおさかふ けんこう ぞうしん けいかく あ ぐたいてき とりくみ
第2次大阪府健康増進計画に挙げている具体的な取組を

しょうかい
紹介します

えいよう しょくせいかつ

1) 栄養・食生活

こうけつあつたいさく がっこうきゅうしょく じゅうぎょういんしょくどうなら
高血圧対策として、学校給食、従業員食堂並びに

いんしょくてん げんえん ていきょう すす
飲食店などにおける減塩メニューの提供を進めます。

かんけいきかん だんたいとう れんけい しょくかんきょう せいび ふみん
また、関係機関・団体等と連携した食環境の整備、府民

うんどう しょくいく すす
運動としての食育を進めます。

しんたいかつどう うんどう

2) 身体活動・運動

せいかつしゅうかんびょう よぼう にちじょうせいかつ ほすう ぞうか
生活習慣病の予防として、日常生活における歩数の増加

めざ かいだんりょう そくしん とう れんけい
を目指し、階段利用の促進や、スポーツクラブ等と連携した
とりくみほうほう かんが
取組方法を考えます。

がっこう れんけい こ うんどう かつどうとう そくしん
また、学校と連携し、子どもの運動やクラブ活動等を促進

かつどう ば ていきょう けんぜん
するとともに、スポーツ活動の場を提供するなど、健全なから
すす
だづくりを進めます。

こうれいしゃ じりつ せいかつ いとな かいごよぼうぶきょく れんけい
高齢者が自立した生活を営めるよう介護予防部局と連携

しちょうそん ふみん じょうほうていきょう けいはつ おこな
し、市町村や府民に情報提供・啓発を行います。

きゅうよう すいみん けんこう
3) 休 養・睡眠 (こころの健康)

がっこう れんけい きゅうよう すいみん きょういく たいしょほう
学校と連携し、休 養・睡眠の教育、ストレス対処法の
しゅうとく こ すこ せいかつしゅうかん かくりつ
習得など、子どもたちからの健やかな生活習慣の確立を
めざ
目指します。

しょくば たいしょほう すいみん じゅうようせい
また、職場でのストレス対処法および睡眠の重要性の
ふきゅうほうほう ろうどうかんきょう かいぜん けんとう おこな
普及方法など、労働環境の改善について検討を行います。

4) たばこ

けんこう およ えいきょう かんけいだんたい れんけい
たばこが健康に及ぼす影響について関係団体と連携して
けいはつ おこな きんえんしどうしゃ いくせい きんえん
啓発を行うとともに、禁煙指導者の育成や禁煙サポートに
かん じょうほうはっしん おこな
関する情報発信を行います。

こんご ふ じゅうどうきつえんぼうしたいさく かた もと
また、「今後の府の受動喫煙防止対策のあり方」に基づいた
じゅうどうきつえんぼうしたいさく すす
受動喫煙防止対策を進めます。

5) アルコール

たりょういんしゆしゃ せつしゆしどう すす
多量飲酒者への節酒指導を進めます。

がっこうとう いんしゆぼうし きょういく すす みせいねんしゃ いんしゆ
また、学校等での飲酒防止教育を進め、未成年者の飲酒
ぼうし と く
防止に取り組みます。

にんしんちゆう いんしゆ たいじ えいきょうとう ちしき
妊 娠 中 の 飲 酒 による胎児への影 響 等 についての知識の
ふきゆう はか にんぷ いんしゆぼうし つと
普 及 を図り、妊婦の飲 酒 防止に努めます。

は くち けんこう
6) 歯と口の健康

しちょうそん かんけい だんたい し しゅうびょう よぼう ほうほう
市町村や関係団体とともに歯 周 病 の予防方法や
しちょうそん おこな ししゅうしつかんけんしん ふきゆうけいはつ つと
市町村で行っている歯 周 疾患検診の普及啓発などに努め
ます。

ていきてき し かけんしん じゅしん ようじ ばよぼう
また、定期的な歯科健 診 の受 診、幼児のむし歯予防となるフッ
かぶつしめんと ふ じゅしんけいはつ つと かぶつしめんと ふ
化物歯面塗布の受 診 啓 発にも努めます。フッ化物歯面塗布とは、
そかごうぶつ は ぬ
「フッ素化合物」を歯に塗ることです。

たいさく こうけつあつたいさく とく だいじ
たばこ対策と高 血 圧 対策が特に大事！

しんぞうびょう のうそっちゆう しぼう かんれん いんし へいせい
がん、心 臓 病、脳 卒 中 などの死亡に関連する因子を平成
ねん しら けっか きつえん こうけつあつ えいきょう もっと おお
19年に調べた結果、喫煙と高 血 圧 の影 響 が最も大きいこと
おおさかふ たいさく こうけつあつ
がわかりました。このことから、大阪府はたばこ対策と高 血 圧
たいさく じゅうてん そうごうてき とりくみ すず
対策に重 点 をおいて、総合的な取組を進めています。

ここからは、^{けつあつ} 血 圧 について の 知 識 と ^{ちしき} 高 血 圧 の 予 防 について
^{しょうかい} 紹 介 します。

^{けつあつ}
血 圧 について

^{みな} 皆 さん が ^{ぞんじ} よ く ^{けつあつ} ご 存 知 の 「 血 圧 」 だ け が、^{いったいなに} 一 体 ^{あらわ} 何 を 表 して いる
^{ぞんじ} の か ^{けつあつ} ご 存 知 で しょう か。 血 圧 と は、^{しんぞう} 心 臓 から ^{ぜんしん} 全 身 に 向 か っ て
^{おく} 送 り 出 さ れ た 血 液 が ^だ 動 脈 の ^{けつえき} 壁 に ^{どうみやく} 与 え て いる ^{かべ} 圧 力 の ^{あた} こと で、^{あつりよく} 単 位 は
^{たんい} 「 mmHg (ミ リ メ ー ト ル エ イ チ ジ ー) 」 で 表 し ます (以 下、^{あらわ} 単 位 は
^{しょうりやく} 省 略 し ます)。

^{しんぞう} 心 臓 が ^{しゅうしゆく} 収 縮 し て 血 液 を ^{けつえき} 押 し 出 し た と き の ^お 動 脈 に ^だ 加 わ る
^{あつりよく} 圧 力 を ^{さいこうけつあつ} 最 高 血 圧、^{しんぞう} 心 臓 が ^{かくちょう} 拡 張 し て 動 脈 に ^{どうみやく} 加 わ る ^{くわ} 圧 力
^{あつりよく} が ^{ちい} 小 さ く な っ た と き の ^{けつあつ} 血 圧 を ^{さいていけつあつ} 最 低 血 圧 と 言 い ます。

^{けつあつ} 血 圧 は ^{にち} 1 日 の ^{へんどう} うち で も ^{おお} 変 動 が ^く 大 き い の で、^{かえ} 繰 り 返 し ^{はか} 測 っ て
^{はんたん} 判 断 し ます。繰 り 返 し ^く 血 圧 を ^{けつあつ} 測 っ て も ^{はか} 血 圧 が ^{けつあつ} 正 常 血 圧 より も
^{たか} 高 い 場 合 を ^{ばあい} 高 血 圧 症 と 言 い ます。

けつあつち
血圧値について

せいじょうけつあつ さいこうけつあつ みまん さいていけつあつ
正 常 血 圧 と は、最 高 血 圧 が 1 3 0 未 満 かつ、最 低 血 圧 が
みまん せいじょうけつあつ なか さいこうけつあつ
8 5 未 満 の こ と で す。正 常 血 圧 の 中 で も、最 高 血 圧 が 1 2 0
みまん さいていけつあつ みまん してきけつあつ い してき
未 満 かつ、最 低 血 圧 が 8 0 未 満 を 至 適 血 圧 と い い ま す。至 適
けつあつ もっと のぞ けつあつ あたい
血 圧 が 最 も 望 ま し い 血 圧 の 値 で す。

さいこうけつあつ さいていけつあつ
最 高 血 圧 が 1 3 0 か ら 1 3 9 ま で、ま た は 最 低 血 圧 が 8 5 か
せいじょうこうちこうけつあつ い こうけつあつ
ら 8 9 ま で を 正 常 高 値 高 血 圧 と い い ま す。高 血 圧 と は い え ま
たか じょうたい いじょうけつあつ
せん が 高 め の 状 態 で す。こ れ 以 上 血 圧 を あ げ な い た め に も
せいかつしゅうかん みなお
生 活 習 慣 を 見 直 し ま し ょ う。

さいこうけつあつ いじょう さいていけつあつ いじょう
最 高 血 圧 が 1 4 0 以 上、ま た は 最 低 血 圧 が 9 0 以 上 は
こうけつあつ い いりょうきかん じゅしん ひつよう こうけつあつ
高 血 圧 と い い、医 療 機 関 を 受 診 す る 必 要 が あ り ま す。高 血 圧
ちりょう くすり せいかつしゅうかん かいぜん じゅうよう
の 治 療 に は お 薬 だ け で な く、生 活 習 慣 の 改 善 が 重 要 で す
せいかつしゅうかん かいぜん どりよく
の で、生 活 習 慣 を 改 善 す る 努 力 を し ま し ょ う。

こうけつあつ ちりょう かた とうによびょう のう
す で に、高 血 圧 の 治 療 を さ れ て い る 方 や 糖 尿 病、脳
そっちゅう しんぞう びょうき かた しゅじい しじ したが
卒 中、心 臓 の 病 気 な ど が あ る 方 は、主 治 医 の 指 示 に 従 っ て く
だ さ い。

こうけつあつ よぼう
高血圧の予防について

こうけつあつ せいかつしゅうかん みなお ていどよぼう
高血圧は、生活習慣を見直すことで、ある程度予防すること
よぼう しょうかい
ができます。予防についてのポイントをご紹介します。

しょくきそくただ た
① 3 食規則正しく食べる

ひまん よぼう せいかつ ととの ちょうしょく む
肥満の予防や生活リズムを整えるためにも朝食を抜かず
きそくただ よ しょくじ ころろ はら
に、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。腹
はちぶんめ ころろが たいせつ
八分目を心掛けることも大切です。

げんえん しょくえんせつしゅりょう にち ぐらむ もくひょう
② 減塩にする（食塩摂取量は1日8gが目標）

げんえん しょくせいかつ くふう
◎減塩のための食生活を工夫しましょう。

- しょくたくじょう しょくえん るい お
・食卓上に「食塩・しょうゆ・ソース」類を置かない。
- つけもの に しおから しょくひん ひか
・漬物やつくだ煮などの塩辛い食品を控える。
- めんるい する のこ
・麺類の汁は残す。
- しょくひん かこうしょくひん と ちゅうい
・インスタント食品や加工食品の摂りすぎに注意する。
- がいしょく しはんべんとう えいよう しょくえんりょう
・外食や市販弁当のときは、栄養バランスや食塩量を
かんが えら
考えて選ぶ。

やさい くだもの まいにちた
③ 野菜や果物を毎日食べる

やさい くだもの まいにちた ほきゆう
野菜や果物を毎日食べてカリウムを補給しましょう。カリウ
ムはミネラルの一種で、余分なナトリウムの排出を促進し
ます。

の
④ アルコールを飲みすぎない

かど いんしゆ ちゆうせいしぼう ふ どうみやくこうか げんいん
過度な飲酒は、中性脂肪を増やし動脈硬化の原因にもな
りますので、お酒は1日1合程度にし、週に2日以上
の休肝日をつくりましょう。

ひまん かた げんりょう ひまん かた ひょうじゆんたいじゆう いじ
⑤ 肥満の方は減量を、肥満でない方は標準体重を維持する

まいにちたいじゆう はか きろく ひまんよぼう いしき たか
毎日体重を量り、記録することで肥満予防の意識が高ま
ります。

ひまん しんちょう たいじゆう けいさん ひまんしすう びいえむあい
肥満は、身長と体重から計算される肥満指数(BMI)
で判定します。

ひまんしすう けいさんしき たいじゆう きろぐらむ わるしんちょう めーとる
肥満指数の計算式は、体重(kg) / 身長(m)
です。

ひまんしすう いじょう ひまん ひょうじゆん
肥満指数25以上を肥満、22を標準としています。

てきど うんどう ていきてき おこな
⑥ 適度な運動を定期的に行う

かる うんどう まいにち つづ
ごくごく軽い運動でいいので、毎日きちんと続けましょう。
まいにち ふんいじょう もくひょう ゆうさんそうんどう
毎日30分以上を目標にウォーキングなど有酸素運動を
ちゅうしん おこな
中心に行いましょう。

きんえん
⑦ 禁煙する

せいぶん ふく けっかん
たばこの成分に含まれるタールやニコチンは、血管を
しゅうしゆく さよう けつあつ たか どうみやくこうか
収縮させる作用があり、血圧を高めます。さらに動脈硬化
そくしん こうけつあつ げんいん
を促進させ高血圧の原因にもなります。
けむり おお ゆうがいぶっしつ ふく
また、たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。
ほんにん しゅうい かた けんこう まも きんえん
ご本人だけでなく、周囲の方の健康を守るためにも禁煙が
たいせつ
大切です。

かいしょう
⑧ ストレス解消につとめる

う こうかんしんけい かつせいか しんぱくすう
ストレスを受けると、交感神経が活性化され、心拍数が
ふ けつあつ あ しゆみ も
増えるため、血圧が上がります。趣味を持つことはストレス
かいしょう こうかてき じぶん かいしょうほう み
解消に効果的です。自分なりのストレス解消法を見つけま
しょう。

こうけつあつ ほう
高血圧を放っておくとどうなるの？

こうけつあつ じょうたい なが つづ どうみやく だんりよく
高血圧の状態が長く続くと、動脈の弾力がなくなりじわ
どうみやくこうか お しょき じかくしょうじょう
じわと動脈硬化が起こります。初期のうちには自覚症状がほと
のうこうそく のうしゅつけつ きょうしんしょう しんきん
んどありませんが、やがて脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋
こうそく じんぞうびょう いのち びょうき ひ お
梗塞、腎臓病などの命にかかわる病気を引き起こします。

かく かめん こうけつあつ
隠れ（仮面）高血圧ってなに？

しんさつしつ はか けつあつ せいじょう かにい はか けつあつ たか
診察室で測る血圧は正常なのに、家庭で測る血圧が高い
ばあい こうけつあつ かく かめん こうけつあつ
場合があります。このような高血圧は「隠れ（仮面）高血圧」
よ ちゅうい ひつよう き こうけつあつ
と呼ばれるもので注意が必要です。気づかないうちに高血圧に
いりょうきかん けつあつそくてい
なっているかもしれません。医療機関だけの血圧測定では、
こうけつあつ ほうち かのうせい かにい
高血圧を放置してしまっている可能性がありますので、家庭でも
けつあつ はか
血圧を測りましょう。

かにい けつあつ はか とき
家庭で血圧を測る時のポイント

かにい ただ けつあつ はか けつあつかんり だいいっぽ けつあつ
家庭で正しく血圧を測ることは、血圧管理の第一歩です。血圧
にち なか へんどう まいにちおな じこく おな しせい
は、1日の中でも変動しています。毎日同じ時刻・同じ姿勢で
そくてい たいせつ
測定することが大切です。

まいにちあさ よる すく かい すわ ぶん
毎日朝と夜にそれぞれ少なくとも1回、いすに座って1分から
ふんあんせい はか
2分安静にしてから測りましょう。

あさ けつあつそくてい ちゅういてん きしょうご じかんいない はか
朝の血圧測定の注意点は、起床後1時間以内に測ること、
す しょくじまえ こうあつざい の ばあい
トイレを済ませておくこと、食事前（降圧剤を飲んでいる場合は
の まえ はか よる ね まえ はか けっか きろく
飲む前）に測ることで。夜は寝る前に測りましょう。結果を記録
たか けつあつ つづ いりょうきかん じゅしん いし そうだん
し、高い血圧が続くときは医療機関を受診し、医師に相談しま
しょう。

ずつう かた しょうじょう
また、頭痛・肩こり・めまい・ふらつき・のぼせなどの症状が
とき けつあつ はか けつあつ かんけい しょうじょう
ある時も血圧を測ります。血圧に関係がある症状かもしれ
ません。

かてい けつあつそくてい すす
ぜひ、家庭での血圧測定をお勧めします。

おわりに

ひごろ けつあつ ちゅうい すこ せいかつしゅうかん こころ
日頃から、血圧に注意するなど健やかな生活習慣を心がけ
ねん かい けんしんじゅしん い も じぶん
るとともに、年1回の健診受診やかかりつけ医を持ち、自分の
しんたい そうだん かんきょう たいせつ
身体のことを相談できる環境をつくることなどが大切です。
しょうがい い い す ひとり
生涯を生き生きと過ごせるように、一人ひとりができることから
と く
取り組んでいきましょう。

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

いけん かんそう こんごきぼう かき
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記まで

し
お知らせください。



けんこういりょうぶほけんいりょうしつちいきほけんかんせんしょうかほけんしょ

健康医療部保健医療室地域保健感染症課保健所グループ

へいせい ねん がつはっこう

平成26年3月発行

おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちようめ

〒540-8570 大阪府中央区大手前2丁目

でんわ

電話：06-6944-6697

ふあつくす

F A X：06-4792-1722

こうほう

この広報は、ホームページにも掲載しています。

けいさい

<http://www.pref.osaka.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>