

健康ほっと情報



PART 1

知っていますか？ 血圧と塩分の関係

高血圧は自覚症状がほとんどないため、知らないうちに進行してしまうことがあります。日頃から血圧を測る習慣をつけ、塩分の摂りすぎに気をつけるなど、できることから予防・改善に取り組んでみましょう。また、年に一度は健康診断を受けて、ご自身の健康状態を確認することも大切です。

※収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 80mmHg 以上を「血圧に注意が必要な状態」として集計しています。

令和7年度
40～74歳の特定健診
受診者のうち



2人に1人は

※
血圧に注意が必要な状態

高めの血圧を放っておくと

血管に傷ができてやすくなる

血管がボロボロになる動脈硬化が進行

脳や心臓、腎臓などに障害がおこる



脳卒中



心筋梗塞

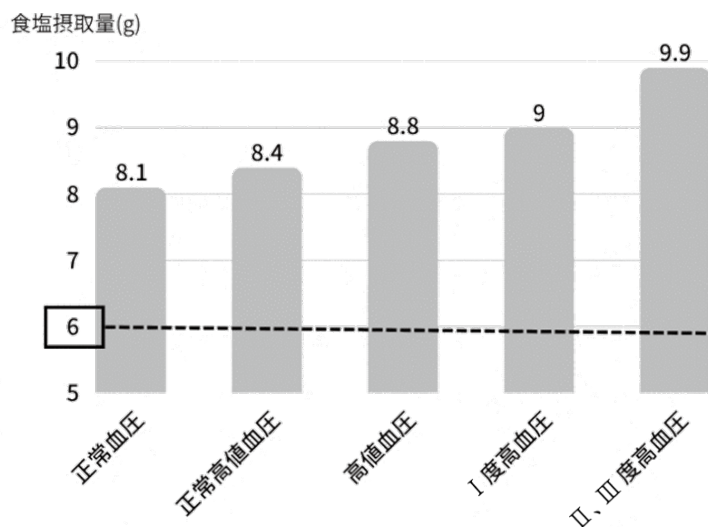


腎不全

食塩摂取量と血圧の傾向

塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度を一定に保とうとして血液中の水分量が増え、血圧が上昇する原因となります。下のグラフは、令和7年度の住民健診の結果から、血圧の状態別に食塩摂取量の平均値をまとめたものです。

※Ⅲ度高血圧は対象者数が少ないため、Ⅱ度高血圧と合わせて集計しています。



血圧が高いほど
食塩摂取量も多い傾向に！

1日あたりの食塩摂取目標量
(日本人の食事摂取基準2025年版)

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

高血圧の方：6.0g未満



今日からできる食塩摂取を減らす工夫

①「栄養成分表示」を確認することから始めましょう！

「食塩相当量」をチェックして、塩分の摂りすぎを防ぎましょう。

② 汁を全部飲まずに残すだけでも、減塩になります。

めん類のスープや煮物の煮汁には、塩分が多く含まれています。汁を残すだけでも、減塩につながります。

③ 野菜をプラスして、バランスのよい食事を心がけましょう。

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。毎日の食事に、野菜をもう一品プラスしてみましょう。

