

国民の約4000万人が高血圧とされています。高血圧は脳梗塞などの生命にかかわる病気の発症リスクを高めますが、ほとんど自覚症状が無く、放置して症状を悪化させる人がたくさんいます。

特定保健指導の**高血圧の判断基準は、収縮期血圧（高血圧）が130mmHg以上、または拡張期血圧（低血圧）85mmHg以上です。**

高血圧は**減塩と運動などの生活習慣の改善**が予防に効果的と言われていますが、健康診断などで血圧に不安のある人は、ご家庭でも定期的に血圧を測定し、自分の日常の血圧を把握しましょう。

【血圧を上げないための生活習慣】

- 減塩（理想は1日6g）
- 動物性脂肪や乳製品は少なめに
- 野菜や果物は十分摂取
- 肥満の解消
- お酒は日本酒で1日1合まで
- 禁煙
- ストレスをためない

