

# 循環器疾患を予防しよう プラス

がんに次ぐ！日本人の死因ワースト2位

## ■循環器疾患とは？

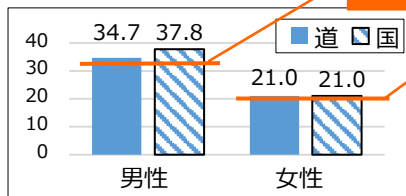
血液を全身に循環させる心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことです。

代表的なもの：脳血管疾患、急性心筋梗塞

※平成30年人口動態統計の概況

## ■道民の現状は…

### ●脳血管疾患死亡率(H27)

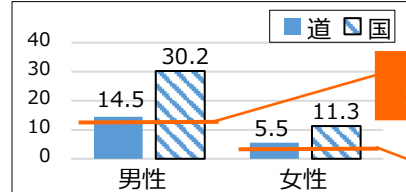


道目標 32.0 以下

道目標 20.1 以下

全国より下回っているが、道の目標値には達していない。

### ●急性心筋梗塞死亡率(H27)



道目標 13.5 以下

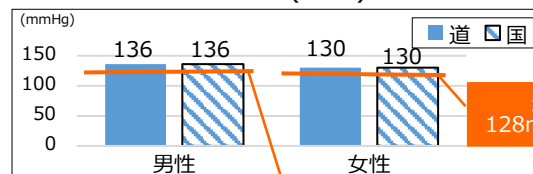
道目標 5.2 以下

※いずれも年齢調整死亡率(10万人当たり)  
※出典：すこやか北海道 21、健康日本 21

## ■循環器疾患を予防するため、

危険因子となる **高血圧** の改善を目指しましょう

### ●収縮期血圧の平均値 (H28)



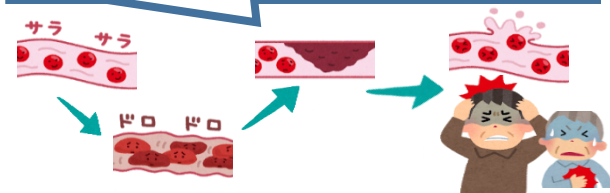
道目標 128mmHg 以下

道目標 134mmHg 以下

※出典：すこやか北海道 21、健康日本 21

## ■高血圧の状態が続くと…

血管の中ではこんなことが起きています



**自覚症状がないまま**、脳や心臓の血管が硬く、狭くなり、そのまま放置すると、血管が詰まる・破れることがあります。

できることから実践しよう！

## ■毎日の血圧チェック

家庭で計った血圧値は、血圧手帳等に記録して、健診時や病院受診の際に医師にみせましょう。



目安は年に1度！

## ■特定健診や健康診断を受ける

自覚症状がない場合も、検査結果を確認しましょう。



…病院にかかっている人は…

## ■お薬を正しく飲む

自己判断で服薬をやめることなく、疑問があるときは、医師に相談しましょう。



組み合わせて実践すると効果アツツ！

## ■生活習慣の改善

### 食事

#### 減塩

・醤油やソース等は、「かける」より、つけましょう。



・麺類のスープは、残しましょう。



#### プラス +1皿

・野菜やきのこ、海藻類の「副菜」を増やしましょう。



### 運動

#### プラス +10分

いつもの歩行から、早歩きを心がけましょう。



### 禁煙

吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。



### 体重

適正な体重(BMI18.5

以上 25 未満)を維持しましょう。

※BMI 算出方法：体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>



作成：岩見沢・滝川・深川・江別・千歳・倶知安・岩内保健所  
実施：北海道

