



一人ひとりの健康管理の支援

## 循環器病の予防 ～高血圧について～



### 働き盛りのあなたへ♥気をつけて欲しい循環器病

主に、心臓病と脳卒中をあわせて循環器病と呼びます。

県民の死因で1位の悪性新生物(がん)と並んで多いのが循環器病です。沖縄県は、特に働き盛り世代(20～64歳)で全国より循環器病の年齢調整死亡率※が高い状況です。

※年齢調整死亡率…年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率。



### 高血圧はもっとも危険！

循環器病の死亡に最も影響を与えるのが高血圧です。現在高血圧の方は減塩、バランスのよい食事、肥満の予防や改善、運動、節酒、禁煙などによる生活習慣の改善や服薬で血圧をコントロールし、高血圧でない方も適切な生活習慣を心がけ、予防することが大切です。

### ご自身の血圧を知っていますか？

表1は血圧値の分類です。皆さんはどこに当てはまりますか？

近年、④～⑥の高血圧でなくても①の正常血圧に比べて③の高値血圧は循環器病の危険性が高いことが分かってきました。ご自身に合った血圧管理の方法を医師や保健師に相談してみましょう。

生涯を健康に過ごすために欠かせない血圧値の把握ですが、ご自身で気軽に行うことができます。

血圧計を職場に置いたり、ご自身や「大切な人」にプレゼントするのはいかがでしょうか？

県では、令和3年3月に国立循環器病研究センターと県民の健康づくりに関する取り組みを推進するため覚書を締結しました。協働事業の1つとして、県民の皆さまに向けた健康づくりに関する動画を制作しています。順次公開予定ですのでぜひご覧ください。



### 成人における血圧値の分類

表1

分類	診察室血圧(mmHg)※1		家庭血圧(mmHg)※2	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
①正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
②正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
③高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
④I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
⑤II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
⑥III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100

※1病院・クリニックなどで測る血圧  
※2自宅などで自分で測る血圧

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

沖縄県・国立循環器病研究センター協働制作動画  
～ライフロングヘルスサポート10～



～取り戻そう・健康長寿おきなわ～  
詳しくは「健康おきなわ21」Webサイトで！  
<http://www.kenko-okinawa21.jp/>



問い合わせ

健康長寿課 電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289

広告



ワクチン接種にご協力を!



ワクチン  
について  
知ろう!