



こんな症状はすぐに受診を！

覚えておこう「FAST」(ファスト)(速い・迅速)

脳梗塞

(FAST) ひとつでも症状に気づいたらすぐに救急車を呼びましょう

Face

顔のまひ
顔の片側が下がったり、笑顔がつかれない



Arms

腕のまひ
両腕を持ち上げると片腕だけが下がってきってしまう



Speech

ことばの障害
ことばがでてこない、ろれつが回らない



Time

発症時刻
発症に気づいたら時刻を確認して、すぐに119番を！



心筋梗塞



胸のしめつけ感
腕・肩・歯・あごなど心臓以外の場所に痛みがあらわれることもあります。



わかやま健康づくり重点スローガン

今日からチャレンジ!

ベジ増し 減らッル 脱メタボ

(野菜) (しお)

和歌山県が推す7つの健康習慣



健康コラム
健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきとした毎日を応援しています！

推しの健康情報満載!



発行：和歌山県健康推進課 令和8年4月

和歌山県

診察室血圧

130/80

※1 を超えると、循環器病のリスクは急上昇します。
和歌山県は高血圧の人が全国と比べて多い県※2です

※1 家庭血圧では125/75mmHgが目安となります。
※2 第10回NDBオープンデータ (厚生労働省)



循環器病とは

循環器病とは、脳卒中や心筋梗塞など心臓や血管に異常が起きた状態です。循環器病の最大のリスク要因は高血圧です。高血圧は自覚症状がほとんどないにも関わらず、**上の血圧が130以上、または下の血圧が80以上**で、循環器病の発症・死亡リスクが有意に上昇することが明らかになっています。

放置厳禁です 高血圧は、

和歌山県のみなさん

和歌山県は心疾患で亡くなる人が多い!

心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)
出典：令和2年人口動態統計特殊報告(厚生労働省)

男性 219.8

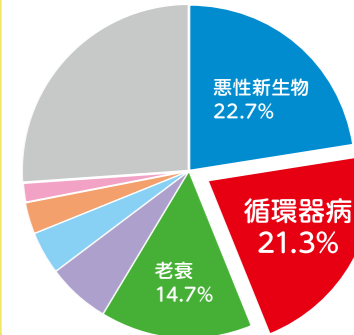
全国ワースト2位

女性 124.2

全国ワースト4位

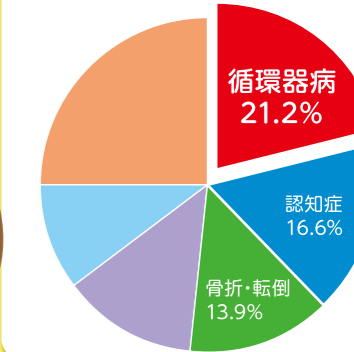
循環器病は、主な死亡原因第2位!

出典：令和6年人口動態統計確定数(厚生労働省)



介護が必要となる原因第1位!

出典：令和4国民生活基礎調査(厚生労働省)



正常血圧(家庭血圧)は
上の血圧 **115** mmHg 未満
下の血圧 **75** mmHg 未満です。



まずは自分の血圧を知る
毎日同じ時間に正しく測定し、記録をしよう。

家庭血圧※3の正しい測り方

- 上腕血圧計を選ぶ
- 朝と晩に測定
朝 朝食前・服薬前
晩 寝る前
- トイレを済ませ、座って1~2分安静にしてから測定

高血圧が続く場合は、必ず医師に相談を。

- 診察室血圧…病院などで測定する血圧のこと。家庭血圧よりもやや高くなることが多い。
- 家庭血圧…家庭で測定する血圧のこと。家庭血圧の方がリスク評価に有用とされています。

カラダ想いの生活で循環器病を予防しませんか



生活習慣を整える ▶▶ 高血圧予防 ▶▶ 循環器病予防

お酒と上手く付き合う

飲酒量の増加とともに血圧が上がり、循環器病のリスクは上昇します。



☑ 週のうち飲まない日を設ける

たばこは吸わない

喫煙は、多くの病気と関係しています。加熱式たばこによる健康被害も報告されています。



☑ たばこを吸っている方は、禁煙外来等のサポートを受けて禁煙を

良質な睡眠

睡眠不足は、高血圧や循環器病の発症・死亡リスクと関係しています。



☑ できるだけ暗くして寝る
☑ 就寝1~2時間前に入浴で身体を温める

お口もチェック

歯周病があると、炎症物質が血液中を流れ、血管を詰まらせて循環器病の原因になります。



☑ 食後は歯をピカピカに磨く
☑ 歯医者で定期検診を受ける

年1回必ず健診

予防のためには、まず自分の身体の状態を知ることが大切です。「元気だから大丈夫!」「通院だから大丈夫!」どれも受けない理由にはなりません。

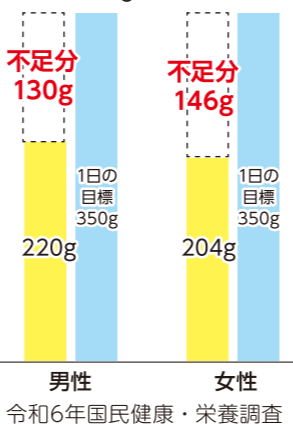


☑ 年1回必ず受診する

野菜摂取量が

全国ワースト1位

和歌山県は目標1日350gに対して、100g以上不足!



野菜を1日350g食べる

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜の適量摂取は、高血圧や循環器病等の予防に役立ちます。

- ☑ 加熱してカサを減らして食べやすく
- ☑ 付け合わせの野菜は残さない

野菜350gってどれくらい?

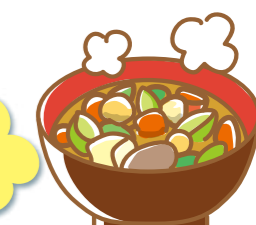


ドレッシングに注意!



野菜を食べる際はドレッシング等、食塩を含む調味料の使いすぎに注意し、代わりに香辛料やレモンを活用するなど工夫しましょう。

貝たくさん味噌汁がおすすめ



野菜をたっぷり入れると、汁の量を抑えられ、美味しさはそのままに無理なく減塩ができます。

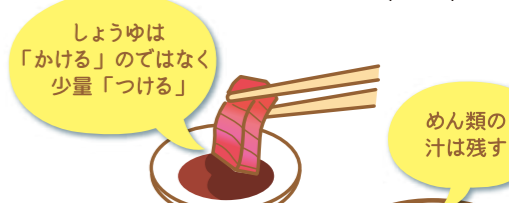
減らさず減らさず

(しお)

塩分は1日男性7.5gまで 女性6.5gまで

高血圧の最大の原因は食塩のとりすぎです。減塩は、調味料の使い方や食べ方を工夫するだけで簡単に実行できます。

☑ ちょっと工夫でおいしく減塩



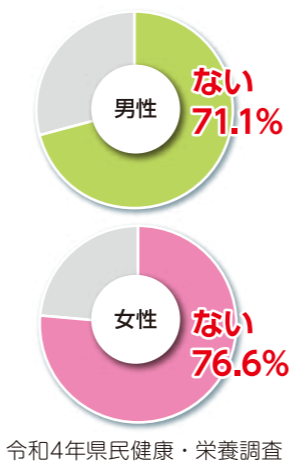
めん類の汁は残す

減塩のコツ



県民の7割以上は運動不足です!

運動習慣のない者の割合



1日8,000歩 (65歳以上 6,000歩)

体を動かすことは肥満や生活習慣病予防になり、循環器病の予防につながります。県では、1日8,000歩の実践を呼びかけています。

- ☑ まずは今より10分多く動く
- ☑ 週2~3日で筋トレ
- ☑ 座りっぱなしの時間が長ならないようにする



今より少しでも多く身体を動かす!

