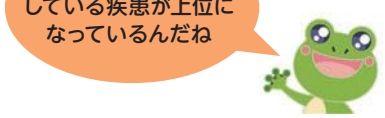
健康管理で健康寿命を延ばしましょう

健康寿命を延ばすためには、ご自身の健康状態を把握し、適切に管理することが大切です。

●要介護者の有病状況（茨木市）

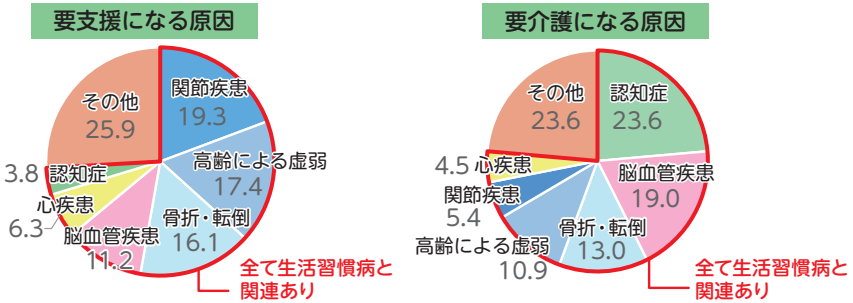
要介護者の有病率を疾患別でみると、心疾患が60.3%で最も多くなっています。
心疾患、高血圧症、脂質異常症は生活習慣病との関連が高く、生活習慣病の予防に努めることが、要介護状態になることを予防することにつながります。

順位	疾患	数　値
1	心疾患	60.3%
2	筋・骨格疾患（関節疾患）	55.9%
3	高血圧症	52.3%
4	精神疾患	35.8%
5	脂質異常症	34.5%



（出典）茨木市国民健康保険データベースより

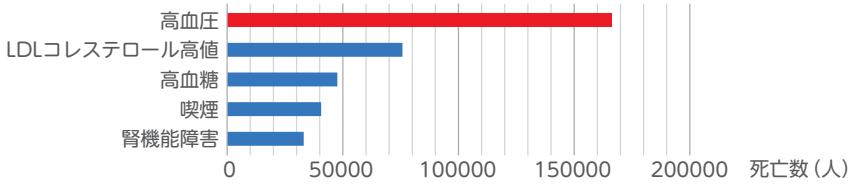
●要支援・要介護になる原因（%）



（出典）令和4年度　厚生労働省国民生活基礎調査より

●脳血管・心臓血管の病気で死亡する危険因子

以下のグラフは、脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞など、脳や心臓病で亡くなられた方の危険因子が何かを表しています。
特に、高血圧が大きな影響を与えていることがわかります。2007年では約10万人の報告でしたが、2019年では、さらに7万人増えて年間約17万人の方が高血圧を起因とした脳や心臓の病気で亡くなっています。
動脈硬化が原因で起こる脳や心臓の血管病を予防するためには、血圧のコントロール等が重要となります。



（出典）高血圧管理・治療ガイドライン2025より

高血圧とは

●診察室血圧（医療機関で測定）

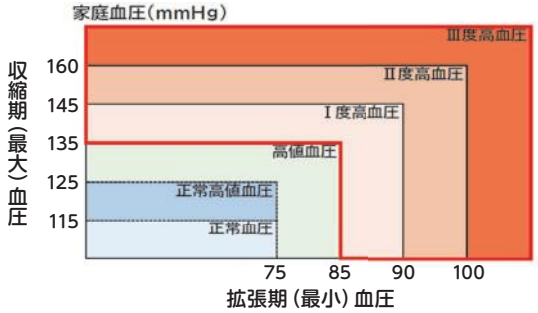
140/90以上→高血圧

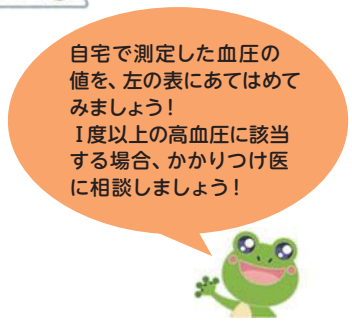


●家庭血圧（自宅で測定）

135/85以上→高血圧





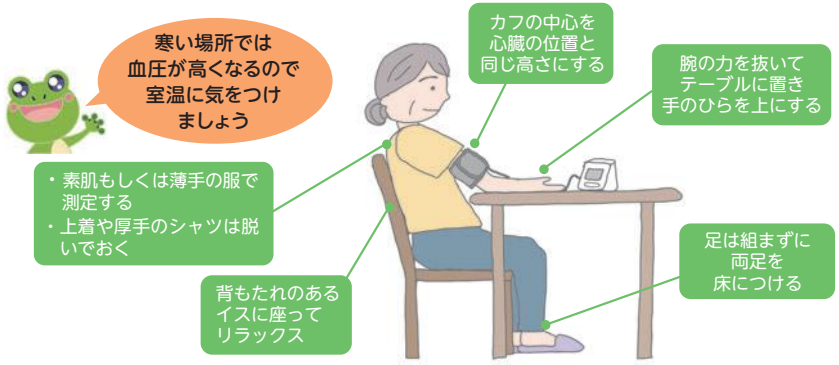


血圧の測定方法

家庭で測定する血圧は、診察室で測定する血圧よりも日頃の血圧の状態をより反映していると考えられています。朝・夜の2回の測定を習慣化しましょう。

朝（起床後1時間以内・食前・排尿後の血圧）
朝の血圧は特に脳卒中・心筋梗塞と強く関連していると言われています。

夜（就寝前）
朝・夜いずれも座位1～2分安静後2回測定し、平均値を私のページにある健康記録の欄に記録しましょう。



（出典）日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025（JSH2025）」を参考に作成

高血圧を予防・改善する生活習慣

「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、投薬による治療と同じくらい、生活習慣の改善が重視されています。以下のような生活習慣は、薬物治療の効果を高めるだけでなく、薬の使用開始を遅らせたり、軽度者には薬を使わずに血圧をコントロールすることにつながります。

❶食生活に気をつけよう

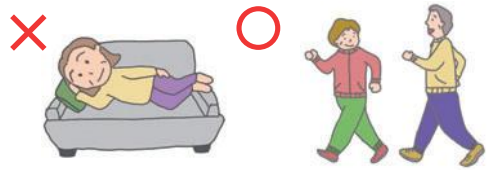
食塩は1日　男性：7.5ｇ未満
　　女性：6.5ｇ未満
・ナトリウムの摂取を減らしましょう
・カリウムを積極的に摂りましょう

注意：医療者にカリウム制度を指示されている方は除きます。
（日本高血圧学会を参照）



❷運動習慣を身につけよう

1日30分程度のウォーキングや自宅で出来る体操などを習慣にしましょう。



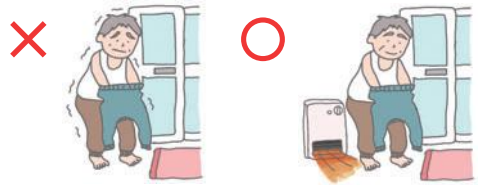
❸深酒・タバコを避ける

お酒は１日１合以内
タバコは吸わない



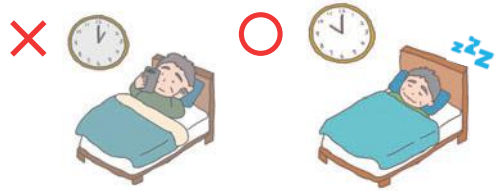
❹急激な温度変化を避ける

季節に合った服装を
浴室・脱衣所を暖めて



❺ストレスを避けよう

気持ちをゆったり
夜ふかししない



高齢者の健診



【特定健康診査】

特定健康診査	
対　　象	40歳以上の人（茨木市国民健康保険被保険者の人）
回　　数	年１回
受 診 料	無料
内　　容	身体測定、腹囲測定、尿検査、血圧測定、血液検査など
問合せ先	茨木市健康づくり課　☎072-625-6685

【後期高齢者医療健康診査】

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）等のチェックをしますので、現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。

受診の際は、受診券と被保険者資格を確認できるもの（①マイナ保険証、または②資格確認証）を忘れずにお持ちください。

後期高齢者医療健康診査	
対　　象	大阪府後期高齢者医療被保険者 ※65歳以上75歳未満で一定の障害があると認定された人も対象
回　　数	年１回
受 診 料	無料
内　　容	質問票（フレイルチェック）、身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査等
備　　考	※退院・退所したなど事情に変更があった場合は、受診券を発行いたしますので、お問い合わせください。 ※事前に必ず受診希望の医療機関へ実施状況を含めてお問い合わせください。 ※人間ドックを受診された方は、健康診査を受診する必要はありません！
問合せ先	大阪府後期高齢者医療広域連合　給付課 ☎06-4790-2031

血圧値の高値が続く場合、医療機関で医師の診察を受けましょう。
受診の際は、血圧を記録したはつらつパスポートを持参しましょう！

健康管理のページ