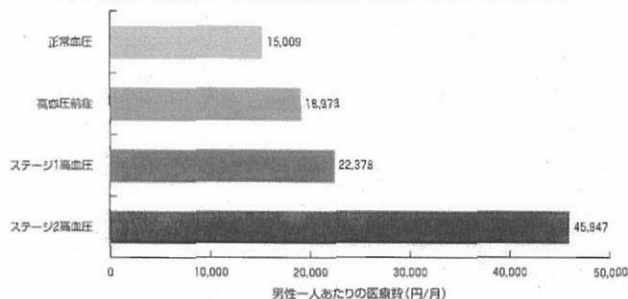


### ③ 血圧が高いと医療費も高くなる

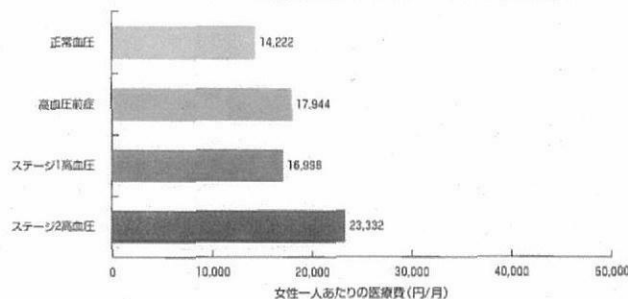
血圧と1人あたり1ヶ月の平均医療費との関係を図2と図3に示しました。男女とも、血圧が高いほど医療費が高くなるのがわかります。ここで示した医療費は血圧測定から10年間の平均値を示しています。血圧が高いほど脳卒中や心臓病などになりやすく、それらの治療の結果として、医療費も高くなると考えられます。

図2. 血圧と一人あたり一ヶ月の医療費の関係(男性) (健康づくり虎の巻IV)



	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
正常血圧	< 120	かつ < 80
高血圧前症	120 - 139	又は 80 - 89
ステージ1高血圧	140 - 159	又は 90 - 99
ステージ2高血圧	≥ 160	又は ≥ 100

図3. 血圧と一人あたり一ヶ月の医療費の関係(女性) (健康づくり虎の巻IV)



### ④ 高血圧を予防するために

高血圧を改善し、高血圧によって引き起こされる脳卒中などを予防するためには、以下の点に注意しましょう

1 高血圧は薬で治療することができます。主治医に服薬を勧められた人は治療が必要です。また服薬は、勝手に止めないようにしましょう。主治医と相談しながら高血圧と上手に付きあいましょう。

生活習慣の改善によって血圧をかなり下げることができます。

- ① 肥満している人は、体重減量に努めましょう。
- ② 塩分の摂取を減らし、できるかぎり薄味の食事に行きましょう。
- ③ 野菜、果物を積極的にとりましょう。
- ④ お酒を飲み過ぎないようにして、飲酒は1日日本酒なら1合まで、ビールなら大瓶1本くらいまでにしましょう。
- ⑤ 1日30分程度は、歩きましょう。
- ⑥ 毎日、血圧を測る習慣を持ちましょう。最近は市販の安価な血圧計がたくさんあります。毎日決まった時間に測定して記録しておくといでしょう。
- ⑦ 禁煙、節煙に取り組みましょう。

2



■発行/滋賀県国民健康保険団体連合会

■監修/地域健康づくり検討委員会(委員長 滋賀医科大学福祉保健医学講座教授 上島弘嗣)