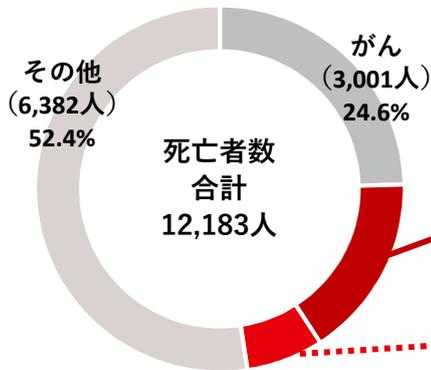


家族みんなで循環器病を予防しよう！



心疾患や脳血管疾患などの循環器病は、がんに次いで主要な死亡原因です。



心疾患
(1,976人)
16.2%



脳血管疾患
(824人)
6.8%



三大生活習慣病による香川県の
死亡者数（令和2年）

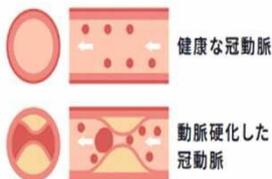
（狭心症、心筋梗塞、心不全）

（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）

資料：厚生労働省（人口動態統計）



生活習慣病は、循環器病と深い関係があります。



肥満、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を治療しないと動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などの循環器病につながります。血糖値や血圧、血清脂質値をしっかりコントロールすればするほど、生活習慣病を予防し、循環器病になりにくくなります。



早期診断・早期受診を心がけましょう。

生活習慣病は、健診によって早期に見つけ、予防することができます。

小児生活習慣病予防健診	一般健診	特定健康診査・特定保健指導
健診を希望する 小学4年生、中学1年生 *市町により実施状況が異なります	雇い入れ時の健診や、 年に1回の定期健診	40～74歳のメタボリック シンδροームを予防する ための健診



ライフステージに合わせた様々な健診があります。

健診で異常を指摘されたら保健指導や医療機関を受診して、改善することが大切です。



血圧が高い状態で放置していませんか。

血圧は、血管のかべを内側から押す力です。

血圧が高いと、血管は強い圧力によりダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていきます。これを動脈硬化といい、この動脈硬化が進んでいる間は自覚症状がありません。放っておくと、じわじわと進行し、ある日突然、心疾患や脳血管疾患などの命に関わる病気を引き起こします。

自宅に家庭血圧計がある場合、1週間ほど、起床後1時間以内と就寝前にリラックスした状態で、血圧を1日2回、記録してみてください。

家庭で上の血圧：135 mmHg以上、

または下の血圧：85 mmHg以上であれば、医療機関を受診しましょう。



高血圧の受診の目安

分類	最高血圧	最低血圧
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg

*家庭血圧：自宅で自分で測る血圧、診察室血圧：病院・クリニックなどで測る血圧



生活習慣の見直しをしましょう

○食事

1日3食まず野菜。ゆっくり噛んで食べよう！

循環器病予防のために塩分は1日6gまでを目安に、上手に減らしましょう。

○運動

あゝ歩こう 今より1,000歩（10分）多く歩こう！

歩くときは「マイチャレかがわ！」（スマートフォンアプリ）

を活用しましょう。

○飲酒

適度な飲酒（ビール中瓶1本または日本酒1合）にし、

1週間に2日は休肝日を設けましょう。

○喫煙・受動喫煙

自分と周りの方の健康を守るため、たばこをやめましょう。

身近な医療機関で、健康保険適用の禁煙治療を受けることができます。

まいにち健康チャレンジ
マイチャレかがわ!



コロナ禍でもきちんと受診を！

新型コロナウイルス感染症の重症化のリスク因子として、慢性腎臓病、肝疾患、肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病がある場合は、重症化する割合が高い傾向にありました。コロナ禍だからと受診を控えることは健康状態の悪化につながります。

健診で「要治療」「要精密検査」となったら、迷わず一歩を踏み出しましょう。

香川県健康福祉部健康福祉総務課 087-832-3273