

高血圧ゼロのまちプロジェクト アドバイザーに聞く、高血圧のこと



専門医に
学ぶ

高血圧は “ 知ること ” が 予防の第一歩

高血圧は、予防することができる病気ですが、それには正しい知識と生活習慣が不可欠です。専門医のお話を参考に、高血圧の予防を目指して健康的な生活を心がけましょう。

Q 高血圧とは？

120/80mm Hg 未満が正常血圧なのに対し、140/90mm Hg 以上の状態を高血圧と診断します。血圧は、気温や時間帯、自律神経など様々な要因で変化します。健康診断等だけではなく、日常的に血圧を測定・記録し、自分の血圧を知ることが重要です。

Q 高血圧の原因は？

過度な塩分の摂取が一番の原因ですが、ストレスや肥満、睡眠不足も高血圧の原因になります。また、測定時の環境や緊張等でも血圧は一時的に上昇します。血圧を測定する際は、5分間ほど安静にしてから測定するようにしましょう。

Q 高血圧になるとどんなリスクがあるの？

脳や心臓、腎臓の血管が動脈硬化を起こし、脳卒中は3～5倍、心筋梗塞や心不全、腎不全は2～3倍なりやすくなります。また、認知症にもなりやすく、認知症患者のうち3割ほどは動脈硬化による血管性認知症だといわれています。

Q 高血圧の治療法について

まずは生活習慣の改善です。特に、塩分摂取量を減らすことを基本とし、1日6g以下にしましょう。他には、野菜や果物でカリウムをしっかり摂取する、節酒、禁煙等ですね。あとは、有酸素運動と、筋力をつけるために軽めのレジスタンス運動（筋トレ）を推奨しています。それでも血圧が下がらなければ、薬を用いて治療していきます。

Q 市民の方へのメッセージ

高血圧は症状がありません。しかし、何年もかけて血管を痛め続け、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞になってしまいます。「若いから大丈夫」「症状がないから大丈夫」ではなく、若くても、症状がなくても血圧を測る習慣を続けること、また、血圧が高ければ医療機関を受診することが大切です。これらを和歌山市民全員が心掛けることで、『高血圧ゼロのまち』に近づきましょう。

有田先生による血圧のお話を公開しています



有田幹雄先生、ありがとうございました！

9月健康増進普及月間です

特定健診を受けましたか？ 国保年金課 ☎ 435-1215

特定健診は、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。がん検診と同時受診できる医療機関もあります。

- 対象 / 令和8年4月1日現在、和歌山市民健康保険にご加入の40歳から74歳までの方
- ※受診日当日に、和歌山市民健康保険加入が条件です
- 受診期限 / 令和9年1月31日回まで
- 費用 / 自己負担なし
- 検査内容 / 診察、心電図、尿検査、身体計測、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血、痛風）
- ★受診者の中から、抽選で100名様にQUOカード1,000円分と防災グッズ等をプレゼント

受診の流れ

- ①実施医療機関に予約する。
- ②受診当日、「令和8年度特定健康診査受診券」（ピンク色）、「マイナ保険証、資格確認書等」を持参のうえ、健診を受ける。所要時間は1時間程度です。（実施機関により異なります。）※「特定健康診査受診券」は、5月に特定健診対象者へ郵送しています。紛失された場合は国保年金課で再交付可能。
- ③後日、健診結果を確認する。

特集 血圧を整え、未来を変える 高血圧ゼロのまちプロジェクト

問 地域保健課 ☎ 488-5121

高血圧は、脳血管疾患や心疾患を引き起こす大きな要因と言われています。和歌山市では、高血圧がもとで脳血管疾患や心疾患になってしまう人を一人でも減らすことができるよう、このプロジェクトに取り組みます。

高血圧ゼロのまちプロジェクトとは？

令和8年度より、日本高血圧学会が主催するモデルタウン事業に、和歌山市が参画しました。この事業は、自治体が中心となり、住民等を対象に健診の受診勧奨や血圧測定、保健指導などを行うことにより「高血圧ゼロ」を目指すものです。



プロジェクトの3つの取り組み

1 血圧について学ぶ（情報発信）

高血圧予防啓発イベント等を開催し、血圧に関する情報発信を行います。「なんとなく知っているけど正しくは知らない」高血圧予防への不安や、疑問を解決することができるようプロジェクトを進めます。



2 血圧を知る（血圧測定習慣の普及）

市役所（1階ATM付近）、各コミュニティセンター、各保健センター、薬局に血圧計を設置し、気軽に血圧を測定できる環境を整えています。



3 血圧をコントロールする（セルフケアの推進）

食事や運動等の生活習慣を改善できるよう、各種イベントや教室を開催します。また、健診の受診勧奨を行い、市民一人ひとりが健康的なライフスタイルを送れるよう取り組みます。



健康づくりイベント

働く人のカラダ点検

～今日の点検が10年後のあなたをつくる～

- 日時 / 10月4日（日）
9時30分～11時45分
- 場所 / 西コミュニティセンター
- 内容 / 測定（InBody、血圧、握力など）、理学療法士によるカラダの点検とメンテナンス体験（運動）
- 定員 / 測定と運動：50人 測定のみ：20人程度（いずれも抽選）
- 費用 / 無料
- 申込 / 9月17日（金）までに下記のQRコードから
- 問 地域保健課 ☎ 488-5121



どなたでも
お気軽に
ご参加ください！



知る 測る 続ける 未来の健康は今日から始まる。