

新座市は近隣市の中で

高血圧 ワースト1

新座市の高血圧有所見者率は、6年連続で近隣市の中でワースト1位です。

少し高血圧について、考えてみませんか。

※有所見者：収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上の者

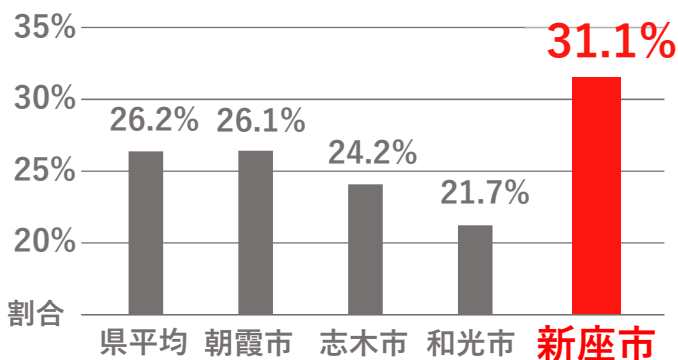
—大事だゾウ—



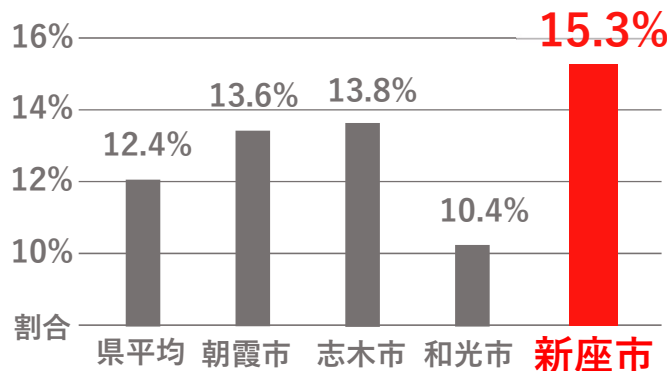
新座市国民健康保険被保険者の高血圧有所見率は、全国や県、近隣市と比較しても高い状況が続いています。

高血圧は脳血管疾患や心疾患、CKD（慢性腎臓病）など多くの疾患と関係しているため、新座市の大きな健康課題です。

● 収縮期血圧が140mmHg以上の割合



● 拡張期血圧が90mmHg以上の割合



「令和5年度埼玉県国民健康保険における医療費及び特定健診等の経年変化」より

※CKD：慢性腎臓病



減塩？

運動？

まずは

家庭血圧

を測ってみよう！

最近の研究で、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測する方法として、診察室で測る血圧よりも**家庭で測る血圧の方が優れている**ことがわかってきました。

そのため日本高血圧学会のガイドラインでも、高血圧の判定では、診察室血圧よりも家庭血圧を優先しています。

まずは、自分の状態を知るために「家庭血圧の測り方」を参考にして、実際に家庭血圧を測って記録してみましょう。