

特集 働く世代の健康づくり

大切にしたいワーク・ライフ・バランス
でも、いちばん大切にしたいのは

担保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

あなたの

健康

市長からのメッセージ

忙しい毎日、ご自分の健康は後回しになりがちです
よね。だからこそ、働く世代の健康づくりを、私たちは
“まちぐるみ”で。歩く・食べる・眠る・検診—基本の積
み重ねが、明日の自分と家族、そして職場の力になり
ます。また、働き方や休み方を見直し、メンタルヘルス
にも気を配ることが大切です。

小さな選択の積み重ねが、大きな
安心に。職場や家庭、地域で声をかけ
合い、検診、運動の機会づくりを
広げていきましょう。私たちもサポ
ートしてまいります。無理なく続けら
れる一歩から、健康を共に育てるま
ちへ。



北九州市なら、必ず、できる! 北九州市長 武内 和久



働く世代が気になる健康関連3つのキーワード

がん

女性

血圧

高血圧は脳卒中、心筋梗塞などを発症する
リスクを高めます!! 北九州市でも脳卒中を起こした人の約8割が高血圧!!

気になる
キーワード 1

リスクが高まる
上の血圧
(収縮期血圧)

130 mmHg 以上

※令和7年8月に改訂された最新の「高血圧管理・治療ガイドライン」では、年齢にかかわらず130/80mmHg
を降圧目標と定めています。

高血圧対策の第一歩は、家に血圧計を持ち、
自分の血圧を測る習慣をつけることです。

血圧管理のポイント

血圧は常に変動しており、
その日の体調や
時間帯などで変動します。
ぜひ**毎朝測**ってください!

子どもの頃からの
生活習慣が、将来の血圧
に影響します。
**適切な食事(減塩)、運動、
睡眠**など家族みんなで
取り組みましょう!

冬は血圧上昇や
変動に注意。
ヒートショック防止
のため、脱衣所などの
室内温度差をできるだけ
小さくしましょう。

カリウムには、
体内の余分なナトリウム
(食塩の成分)を体外へ
排出する働きがあります。
野菜・果物・牛乳・乳製品など
の食材を取りましょう!

体重が1kg減ると、
血圧は1mmHg下がると
いわれています。
適正体重(**BMI25未満**)を
目指しましょう!

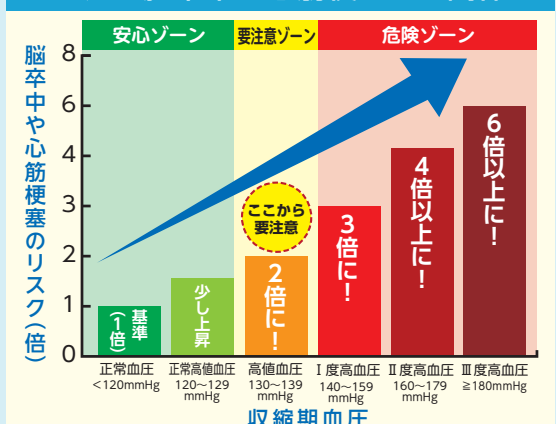
※腎臓病の人は、主治医にご相談ください。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

上の血圧(収縮期血圧)が130
を超えると脳卒中、心臓病、腎臓
病、認知症などの発症リスクが
上がることが分かっており、高
血圧は放置すると大変
危険な病気です。



血圧と脳卒中や心筋梗塞との関係



出典:高血圧管理・治療ガイドライン委員会編:高血圧管理・治療ガイドライン2025
ライフサイエンス出版,P25(図1-1を基に作成)
※このグラフは主に中壮年者のデータに基づいています。血圧レベルが上がるほど
リスクは高まりますが、リスク上昇の傾きは年齢が若いほど急になります。



▲野菜の取り方
についてはコチラ



▲減塩については
コチラ

