

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、いちばん大切なのは

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



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!!

担当保健福祉局健康推進課 582-2018

あなたの

健康



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

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

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。



※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!

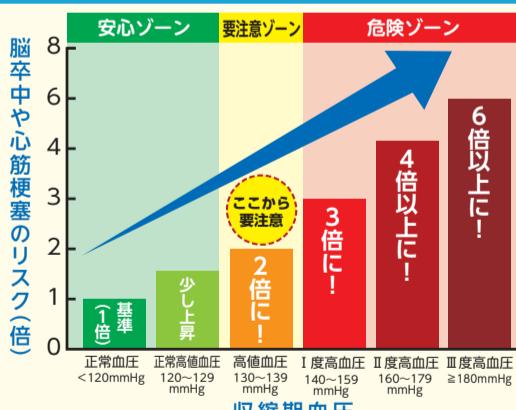
子どもの頃からの
生活習慣が、将来の血圧
に影響します。
適切な食事(減塩)、運動、
睡眠など家族みんなで
取り組みましょう!

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!

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

