



今日から
できること

測って、食べて、続けよう!

北九州市のくわしい
高血圧対策はコチラ



自分の血圧を知ろう

目標とする血圧

130/80 mmHg 未満

家庭で測る場合:125/75

※高血圧管理・治療ガイドライン2025より

家庭で測るメリット

- ☑ 日によって変動する血圧の傾向がわかる
- ☑ 診察室では高くなりやすい「白衣高血圧」を見つけられる
- ☑ 早い段階での変化に気づき、重症化を防げる



習慣的に測ることが大切!
自宅に血圧計がなくても、ジムや病院、薬局など血圧計を見つけたら測ってみましょう。

家庭での血圧測定が、健康管理の第一歩です。

正しい測り方(1日2回、朝と夜)



朝(起床後1時間以内)

- ・排尿後
- ・朝食・服薬前
- ・座って1~2分安静後に測定



夜(就寝前)

- ・入浴や飲酒の直後は避ける
- ・座って1~2分安静後に測定



- ・背もたれ付きの椅子に、足を組まずに座る
- ・足の裏を床につける
- ・腕は机の上で心臓の高さに
- ・素肌もしくは薄手のシャツ1枚なら着たまま測定してよい

記録して、
変化を
チェック!

日付	朝	夜
10/15	128/78	122/74
10/16	...	...
...	...	...

血圧手帳
やアプリ
で記録を!

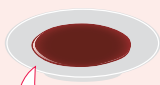
食生活を見直して、血圧をコントロール

毎日の食事で、血圧は変わります。

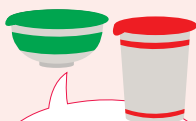
①減塩のススメ



汁物は
具たくさんに。
汁の量を減らして
塩分控えめに。



調味料は「かける」
より「つける」。
にんにくや
しょうがなどの
薬味もおすすめ!



加工食品や
インスタント食品は
控えめに。
栄養成分表示の
「食塩相当量」も
チェック!

②カリウムをしっかり取ろう

カリウムは、余分なナトリウム(食塩の成分)を体の外へ出す働きがあります。

※腎臓病の人はカリウム摂取制限が必要な場合がありますので、主治医にご相談ください。

積極的に取りたい食品



野菜



果物



コーヒー・お茶



豆類・いも類



牛乳・乳製品

今日からできる減塩レシピ

レンジでかんたんキーマカレー



レンジ調理

●材料

・ご飯	200g
・合いびき肉	50g
・大豆(水煮)	30g
・カレールウ	1かけ(20g)
・トマトジュース(食塩0)	100g
・にんにく	1.5g
・しょうが	1.5g
・冷凍野菜(なす、パプリカなど)	100g

●作り方

- ①耐熱容器にひき肉、大豆、ルウ、トマトジュース、おろしたにんにく・しょうがを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで加熱をする(600W2分)。軽く混ぜてさらに加熱する(600W5分)。
- ②冷凍野菜を電子レンジで加熱し(加熱時間は商品に記載の加熱時間)、①と混ぜ合わせる。
- ③皿にご飯を盛り、②をかける。

●栄養価計算

・エネルギー	650kcal	・脂質	24.2g
・たんぱく質	20.9g	・炭水化物	97g
		・食塩相当量	2.3g

[福岡県「スマソルレシピ」を一部改変]



TRY!スマソ?

専門医からのメッセージ

まず測る。そこから健康づくりが始まります。

高血圧は「怖がらない・悔らない」ことが大切です。

血圧は誰でもその時々で変動しますし、加齢とともに上がってくるんです。

だからこそ血圧を測って「管理」することが重要。

食生活を見直す第一歩は、塩分を意識することです。お弁当を買う際には「食塩相当量」の表示を見て選ぶ習慣をつけるだけでも変わります。

そして、ゆっくり行う筋トレも効果があるので、テレビを見ながらでも取り入れてみましょう。

まずは、腕をまくって、血圧を測って自分の状態を知ること!

血圧が高いと分かったら放置せず一度は医療機関へ。健康寿命を延ばすため、家族を守るためです。

市民の皆さんがご自身の血圧に関心を持ち、健康な未来をつくっていくことを期待しています。

「高血圧ゼロ」を目指し、できることを一つずつ続けていきましょう。



もっと知りたい!

紙面に載せきれなかった

土橋先生の
気になる血圧の話

はコチラから

北九州市政だよりプラス
だより十北九州



今回の特集、
いかがでしたか?
アンケートにご協力ください
【10月25日(日)まで】

アンケートは
コチラから



この特集に関するお問い合わせ

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018