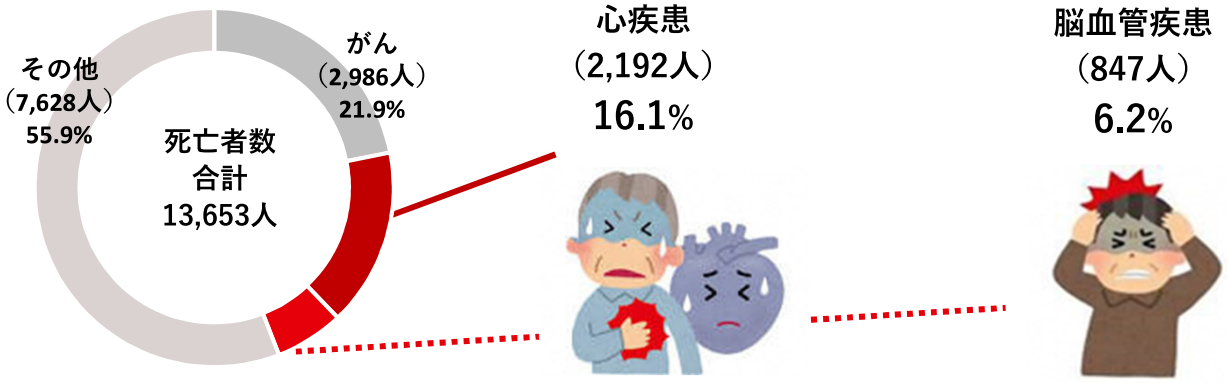
家族みんなで循環器病を予防しよう！

心疾患や脳血管疾患などの循環器病は、がんに次いで主要な死亡原因です。



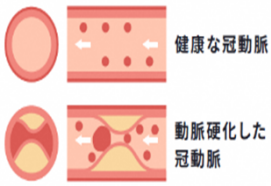
三大生活習慣病による香川県の死亡者数（令和5年 ）

（狭心症、心筋梗塞、心不全）

（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）

資料：厚生労働省（人口動態統計）

生活習慣病は、循環器病と深い関係があります。



肥満、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を治療しないと動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などの循環器病につながります。血糖値や血圧、血清脂質値をしっかりコントロールすればするほど、生活習慣病を予防し、循環器病になりにくくなります。

早期診断・早期受診を心がけましょう。
生活習慣病は、健診によって早期に見つけ、予防することが出来ます。

小児生活習慣病予防健診
市町により実施状況が異なります

小学４年生　中学１年生

▶

一般健診
（年に１回の定期健診など）

19歳～39歳

▶

特定健診　後期高齢者健診

40歳～74歳　75歳以上

ライフステージに合わせた様々な健診があります。
健診で異常を指摘されたら保健指導や医療機関を受診して、
改善することが大切です。

血圧が高い状態で放置していませんか。

血圧は、血管のかべを内側から押す力です。
血圧が高いと、血管は強い圧力によりダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていきます。これを動脈硬化といい、この動脈硬化が進んでいる間は自覚症状がありません。
放っておくと、じわじわと進行し、ある日突然、心疾患や脳血管疾患などの命に関わる病気を引き起こします。

自宅に家庭血圧計がある場合、1週間ほど、
起床後１時間以内と就寝前にリラックスした状態で、
血圧を1日2回、記録してみてください。
家庭で上の血圧：135 mmHg以上、
または下の血圧：85 mmHg以上であれば、医療機関を受診しましょう。

高血圧の受診の目安

分類	最高血圧	最低血圧
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg

＊家庭血圧：自宅で自分で測る血圧、診察室血圧：病院・クリニックなどで測る血圧

生活習慣の見直しをしましょう

〇食事
　1日3食まず野菜。ゆっくり噛んで食べよう！
　循環器病予防のために塩分は1日6gまでを目安に、上手に減らしましょう。

〇運動
　あ♪歩こう　今より1,000歩（10分）多く歩こう！
　歩くときは「マイチャレかがわ！」（スマートフォンアプリ）
　を活用しましょう。

〇飲酒
　適度な飲酒（ビール中瓶１本または日本酒１合）にし、
　1週間に2日は休肝日を設けましょう。

〇喫煙・受動喫煙
　自分と周りの方の健康を守るため、たばこをやめましょう。
　身近な医療機関で、健康保険適用の禁煙治療を受けることが出来ます。

香川県の循環器病情報のホームページもご活用ください

香川県では、循環器病に関する情報を県のホームページで、随時更新しています。ぜひご活用ください。

健診で「要治療」「要精密検査」となったら、迷わず一歩を踏み出しましょう。

香川県健康福祉部健康福祉総務課　087-832-3273