

働きざかりの方の約 2 人に 1 人が高血圧です

富士・東部地域の 40-50 歳代の高血圧有所見者は約 2 人に 1 人*です。高血圧は自覚症状がなく進行し、ある日突然命に危険が及ぶ怖い病気です。（*R1 協会けんぽ特定健診結果より）

血圧を上げる主な原因

食塩のとりすぎ、肥満、運動不足、喫煙、加齢など

動脈硬化がすすむ

血管が傷つく 弾力がなくなる
硬くもろくなる

合併症が起こる

循環器病（脳卒中・心臓病）・CKD（慢性腎臓病）

循環器病（脳卒中・心臓病）のおこりやすさ



すぐできる！減塩法

目標：男性 7.5g 未満/日

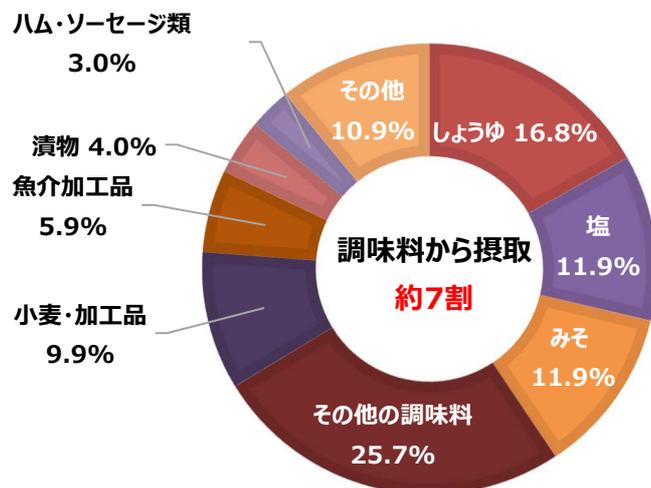
女性 6.5g 未満/日

まずは、調味料を減らそう！

食塩は、調味料からの摂取が約 7 割です。
右のポイントに気をつけ、減塩に心がけましょう！

日本人の食塩の摂取源

(1人1日当たり、20歳以上)



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

ポイント 1 :



うどん 1 杯約 7 g

麺類のスープは
飲み干さない！

汁を飲まなかった場合

塩分マイナス 3.0g

ポイント 2 :



1 杯 1.5g

味噌汁は、
1 日 1 回に！

味噌汁を 3 回から 1 回にした場合

塩分マイナス 3.0g

ポイント 3 :



減塩タイプの調味料・
食品を選ぶ

小さじ 1 杯使った場合

塩分マイナス 0.5g

※塩分は目安の量になります。

おすすめの掲示場所

- ① 給湯室
- ② 社員食堂の入り口
- ③ 休憩室
- ④ エレベーター乗り場
エレベーター内