

食塩の摂取量をチェックしてみましよう

塩 分チェックシート



当てはまるものに○をつけ、合計点数を計算してください。

	3点	2点	1点	0点	点数
1. みそ汁、スープなどを食べる	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない	点
2. 漬物、梅干しなどを食べる	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない	点
3. ちくわ、かまぼこなどの練り製品を食べる		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	点
4. あじの開き、みりん干し、塩鮭などを食べる		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	点
5. ハムやソーセージなど加工肉を食べる		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	点
6. うどん、ラーメンなどの麺類を食べる	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない	点
7. せんべい、おかき、ポテトチップスなどを食べる		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	点
8. しょうゆやソースなどをかける頻度は？	ほぼ毎食かける	毎日1回かける	時々かける	ほとんどかけない	点
9. うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	点
10. 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	点
11. 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	点
12. 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	点
13. 食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	点

質問1~13の合計点数

点

0~8点 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。

9~13点 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。

14~19点 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。

20点以上 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

(出典元：監修 社会医療法人 製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也 管理栄養士 山崎香織)

高血圧は予防も治療も可能な病気です。一緒に健康づくりに取り組みましょう。

発行 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施検討会
 担当課 長寿福祉課 健康づくり推進課 保険給付・年金課
 監修 松山市保健所 健康医療部 保健所長 中村 清司
 問い合わせ ☎790-8571 愛媛県松山市二番町四丁目7-2
 松山市役所 保険給付・年金課 保健事業担当 ☎089(948)6490

「こころ」と「からだ」を元気に //

松山市 ここから元気情報



脳血管疾患・心疾患を
予防するため、
自分の血圧を知りましょう！



高血圧は 脳血管疾患・心疾患発症の最大の危険因子です！

高血圧・脂質異常症・糖尿病

➡ 動脈硬化

➡ 脳血管疾患・心疾患

松山市の健康情報は こちら



松山市ホームページ

松山市ここから元気情報



高血圧



松山市は、脳血管疾患や心疾患の死亡率が、全国より高い傾向です

に関連した松山市のデータ

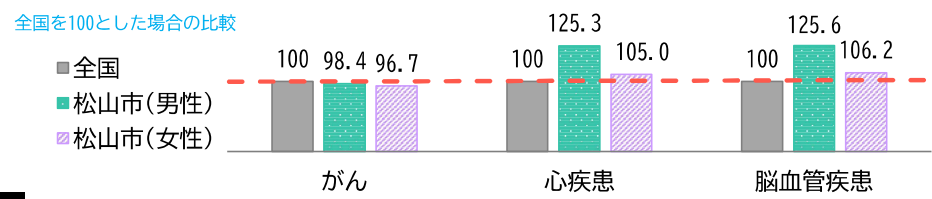
平均寿命と死亡原因

- ▶ 松山市の平均寿命は全国平均とほぼ同じ
- ▶ 脳血管疾患や心疾患で亡くなる人が多い

	松山市	全国
平均寿命	男性81.4歳 女性87.5歳	男性81.5歳 女性87.6歳

(厚生労働省,市区町村別生命表,2020年(令和2年))

3大疾病の標準化死亡率(2023年(令和5年))

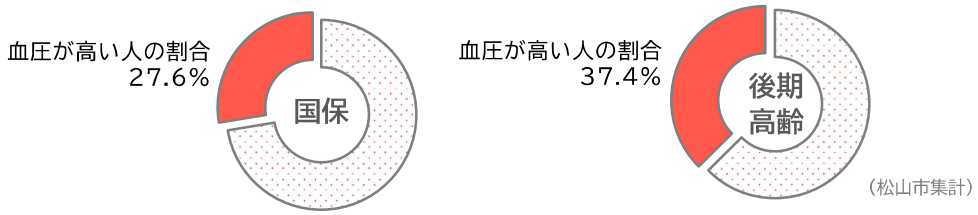


(松山市,令和7年版保健衛生年報)

健診

▶ 松山市の国民健康保険加入者(国保)、後期高齢者医療加入者(後期高齢)ともに、健診を受けた人の約3人に1人が『高血圧』

健診結果による血圧の状況(松山市)(2023年度(令和5年度))



(松山市集計)

定期的な健診は、病気の予防に重要

健診受診率	松山市	全国
2023年度(令和5年度)		
国保(40~74歳)※1	34.6%	38.2%
後期高齢(75歳以上)※2	21.8%	28.0%

(※1:愛媛県国保連合会)(※2:愛媛県後期高齢者医療広域連合)

高血圧は予防も治療も可能だよ
健診で健康を見つけに行こう



ご自分の血圧を知っていますか？

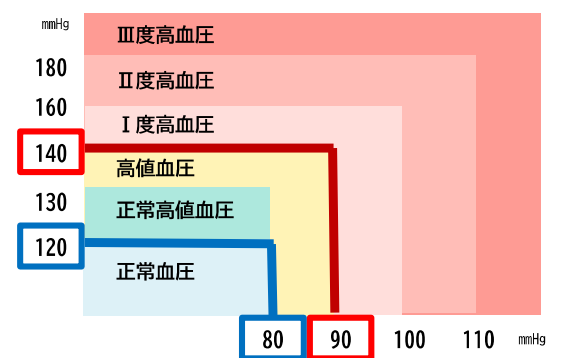
血圧の基準値

※治療中の方は、主治医と相談してください

心臓	高血圧(単位:mmHg)
診察室血圧	140/90以上
家庭血圧	135/85以上

正常	正常血圧(単位:mmHg)
診察室血圧	120/80未満
家庭血圧	115/75未満

治療の降圧目標は
130/80mmHg未満(診察室血圧)



(高血圧管理・治療ガイドライン2025)

定期的に測定していますか？

家庭血圧の測定方法

▶ 1日2回(朝・夜)、なるべく同じ時間に測定しましょう

- ☀️ 起床後1時間以内
- ☀️ トイレに行ったあと
- ☀️ 朝食の前
- ☀️ 薬を飲む前
- 🌙 就寝前
- 🌙 入浴や飲酒の直後は避ける



- 静かで適温な部屋で
- カフ(腕帯)は心臓と同じ高さにする
- リラックスして、いすに座って1~2分経ってから

生活習慣を振り返りましょう

予防 生活習慣の修正は、血圧を下げ、脳血管疾患・心疾患の発症を抑える効果があります

- 塩分を控える 1日6g未満
- 野菜や果物、魚類を積極的にとる
- 適正体重の維持 (BMI 25未満) *BMI=(体重[kg]/身長[m]²)
- 有酸素運動 毎日30分
- 節酒
- 禁煙
- ストレスをためない

血圧の情報はこちら

(高血圧管理・治療ガイドライン2025)

松山市ホームページ

松山市 血圧