



# 健康ハートの日 2024

保険薬局コラボ企画

## マイナ保険証で 血圧を チェックしよう

### 知っていますか？

マイナカードを読み取り機にかざし「同意」ボタンを押すと、過去の特定健診における血圧データを見ることができます。

健康ハートの日 2024 保険薬局コラボ企画には

**さまざまなメリットが！**

©高橋陽一／集英社

心臓病啓発アンバサダー  
『キャプテン翼』三杉淳



#### Point 1! 「あなたの血圧の傾向と対策がわかる」

過去数年分の血圧がわかるので、来年以降の傾向が読み取れます。  
これにより、将来を見据えた予防についてアドバイスをもらえます。



#### Point 2! 「服薬相談ができる」

健診データのほかに、マイナ保険証では処方薬の内容もわかります。  
わからない・飲み忘れしやすい薬剤があれば薬剤師に相談しましょう。



#### Point 3! 「あなたのすぐ近くでやっています」

全国 5,000 店舗超の保険薬局・ドラッグストアでコラボ企画を開催中です。  
『キャプテン翼』三杉淳のポスターが目印！



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

# 130mmHg以上(収縮期)の方へ



しんぞうポン

あなたは高値血圧(高血圧予備軍)です

高値血圧 130~139mmHg

高血圧 140mmHg

【要注意】140mmHgにならないため予防行動を!

【治療】医療機関を受診しましょう

## ▶まず、生活習慣を見直しましょう



【1日、マイナス2gを意識】

- 商品パッケージの栄養成分表示を購入前に確認
  - 「食塩相当量」をチェック(食塩相当量が1食2.5gを超えたら摂りすぎです)

栄養成分表示 1食分(10g)あたり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

- 塩分の多い食品を控える
  - 汁は飲まない(麺類のスープは残す、みそ汁は1日1杯までにするなど)
  - 漬物や加工肉(ハム、ソーセージなど)を控える
- 減塩食品を活用する
  - 減塩調味料(減塩しお、減塩みそ、減塩しょうゆ など)
  - 減塩加工食品(減塩漬物、減塩みそ汁 など)

厚生労働省が推奨する日本人(成人)塩分摂取量の目標値  
男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満



【禁煙による体の変化】

- 禁煙から72時間後
  - 気管支の緊張がとれて呼吸が楽になる
  - 肺の機能が改善
- 禁煙から1~9ヵ月後
  - せき、息切れ、疲れやすさが改善
- 禁煙から5年後
  - 虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる
  - 肺がんで死亡する率が半分に減る



## ▶血圧を下げるサプリメントの摂取を検討したい方は 医師・薬剤師へご相談ください

### 特定保健用食品 (トクホ)

- ✓ 国の審査あり ✓ (自社製品の) ヒト試験あり

- ヒトに投与したデータを用いて製品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得た食品。
- 摂取により健康維持、増進が期待または適する旨が表示される。



### 機能性表示食品

- ✓ 国の審査なし

- 事業者自らの責任で、機能性を表示する食品。
- 事業者は販売前に製品の安全性と機能性に関する科学的根拠などについて、消費者庁に届け出ているが、国が審査を行ったものではない。



※製品の一例です。これらの製品に対し、日本循環器協会が摂取を推奨あるいは効果を保証するものではありません。



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



ORGAN ROOMS  
PROJECT



のうポン



しんぞうポン



はいポン

(ORGAN ROOMS PROJECT 公式キャラクター)

