

## 血圧を気にする40代以上の約8割が家庭用血圧計を所有

### 食事は「塩分を控える」、運動は「ウォーキング」などを実践

### 年代とともに治療を受ける人が増加

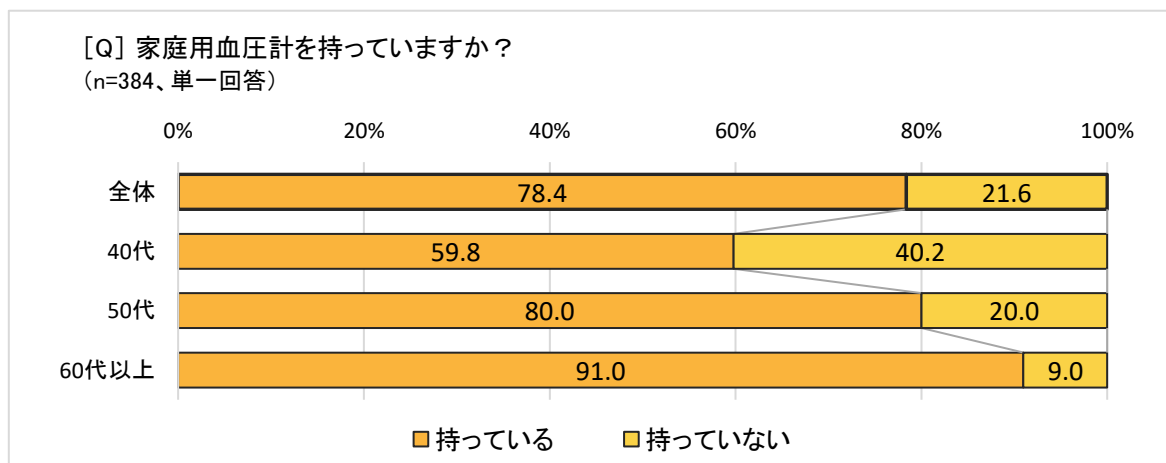
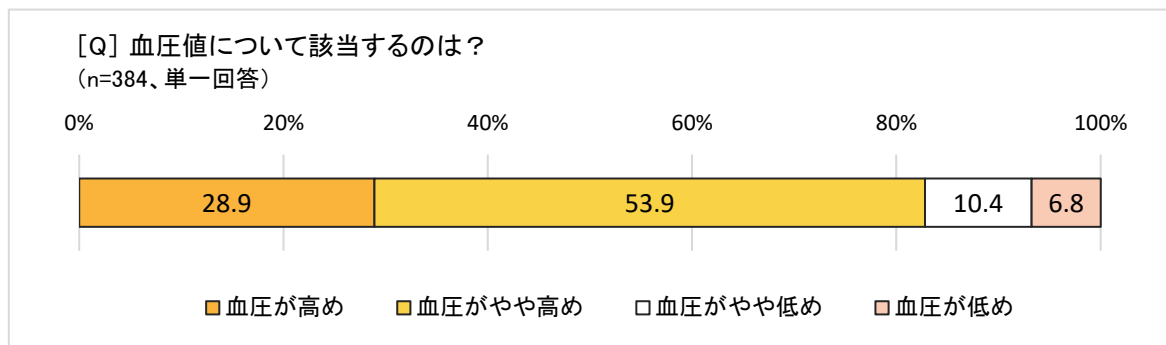
「オレンジページくらし予報」では、40代以上の「血圧を気にしている」人を対象に、8月に調査を実施。血圧の数値では「高め・やや高め」が82.8%にのぼり、「低め・やや低め」は17.2%。また回答者の78.4%が家庭用血圧計を持っており、うち84.7%が「毎日測っている」と回答。他にも、食事や生活で意識していることや、運動の習慣など、血圧を気にしている人の実態を探りました。

#### 【ダイジェスト】

#### 血圧を気にする40代以上の約8割が家庭用血圧計を所有

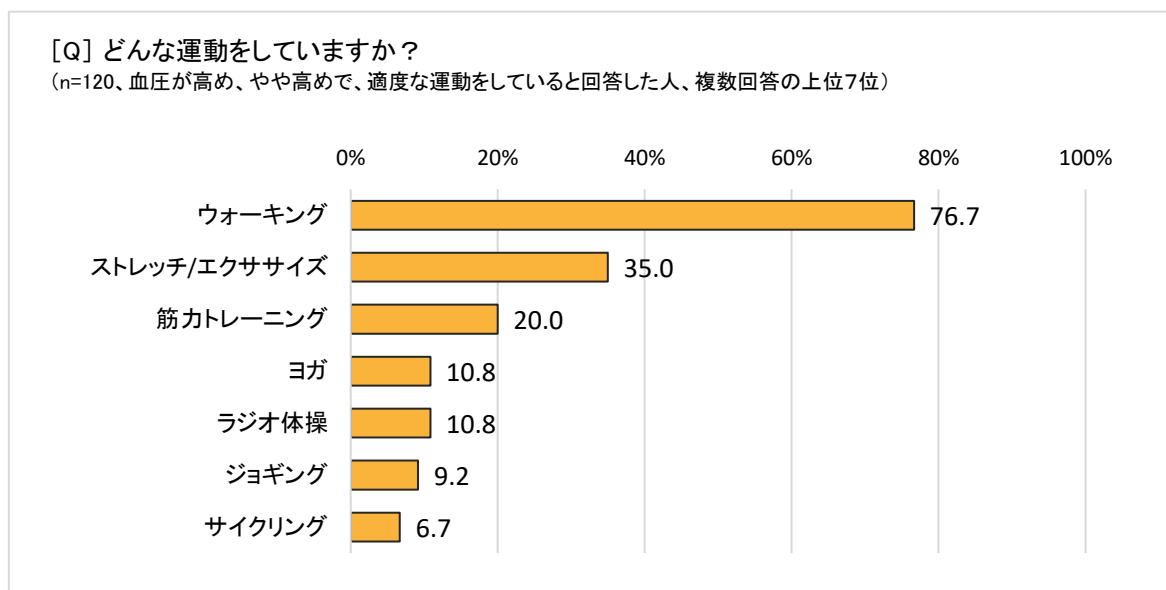
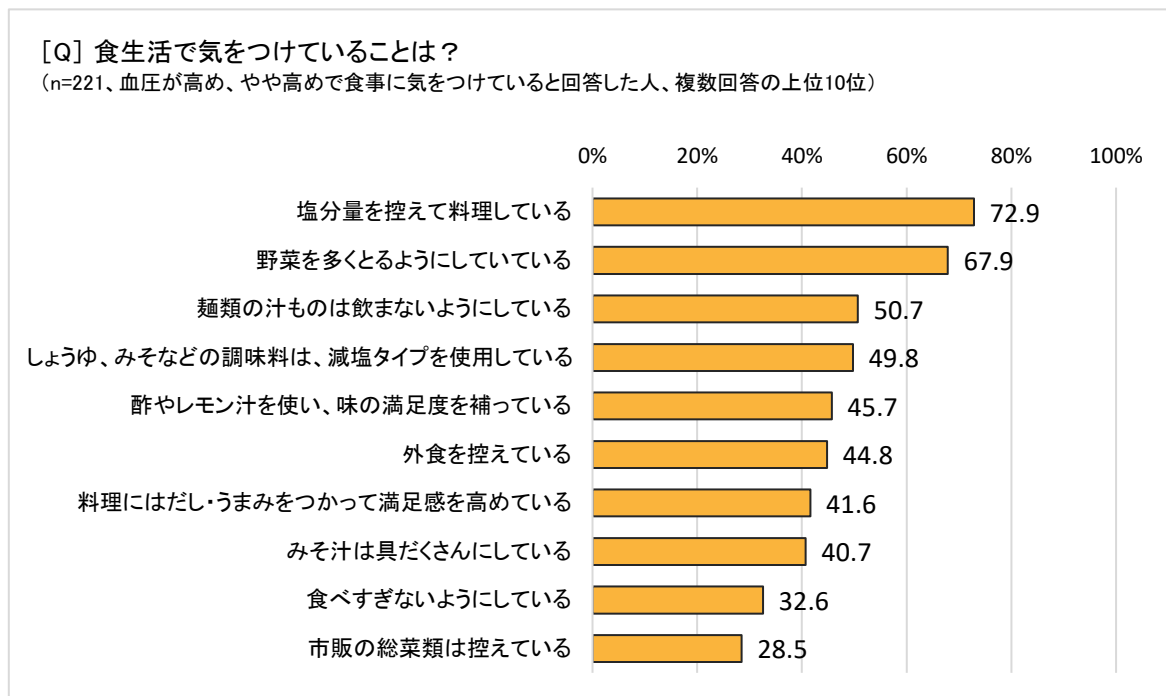
#### 食事は「塩分を控える」、運動は「ウォーキング」などを実践

#### 年代とともに治療を受ける人が増加



## 血圧を気にする 40 代以上の約 8 割が家庭用血圧計を所有

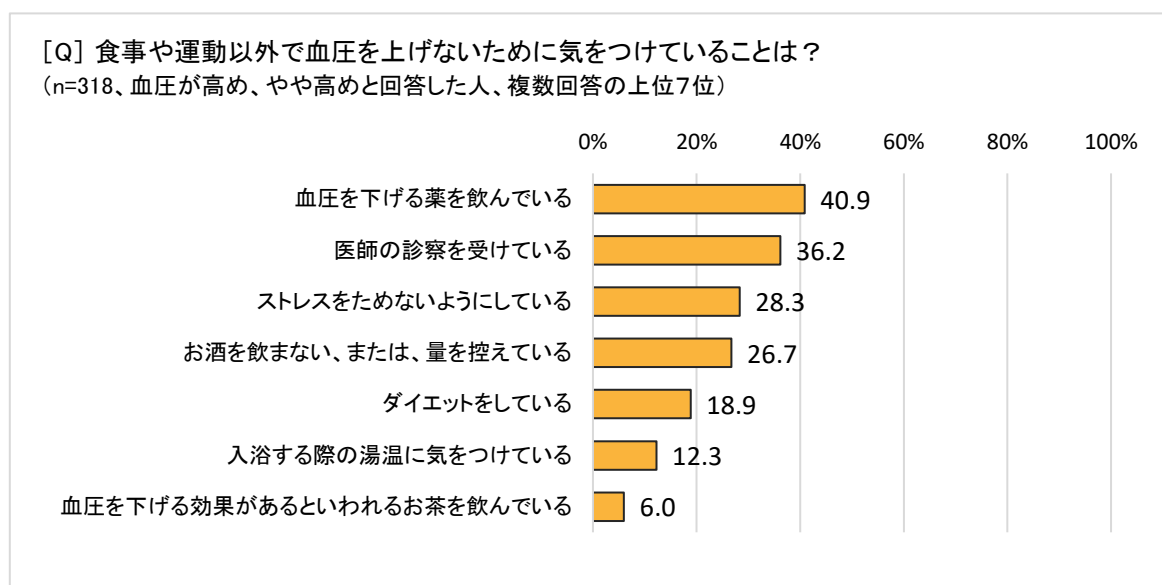
「血圧を気にしている」人に、血圧値について聞いたところ、「高め」28.9%、「やや高め」53.9%で、合わせて 82.8%。これに対し、「低め」6.8%、「やや低め」10.4%は、合わせて 17.2%。「高め・やや高め」が、「低め・やや低め」を大きく上回りました。年代別では、「高め・やや高め」に該当する人が 40 代 60.9%、50 代 86.0%、60 代以上 95.9%と、年代とともに増加。家庭用血圧計について聞くと、「持っている」は 78.4%で、年代別では 40 代 59.8%、50 代 80.0%、60 代以上 91.0%。持っている人のうち、「定期的に測定している」は 41.2%で、年代別では 40 代 24.2%、50 代 38.6%、60 代以上 53.2%。家庭用血圧計を持っている人、定期的に測定している人は、年代とともに増加することが明らかに。また、測定頻度は「毎日、朝晩計っている」47.6%、「毎日、1 回計っている」37.1%で、毎日測っている人が 84.7%に。家庭用血圧計を用いた血圧測定が、生活習慣の一つになっている人が多いようです。



## 食事は「塩分を控える」、運動は「ウォーキング」などを実践

「血圧が高め・やや高め」を気にしている人に、食事について聞くと、「とても気をつけている」19.2%、「やや気をつけている」50.3%で、合わせて 69.5%が気をつけていると回答。これに対し、「どちらともいえない」20.4%、「気をつけていない・まったく気をつけていない」は 10.1%でした。具体的には、「塩分量を控えて料理している」72.9%、「野菜を多くとるようにしている」67.9%、「麺類の汁は飲まないようにしている」50.7%、「しょうゆ・みそなどの調味料は減塩タイプを使用している」49.8%など、減塩に関することや野菜の摂取が上位に。他にも、「酢やレモン汁を使い、味の満足度を補っている」45.7%、「料理にはだし・うまみを使って満足感を高めている」41.6%など、調理の工夫に関する意見もありました。

さらに、適度な運動をしているかを聞くと、「している」37.7%、「どちらともいえない」30.2%、「していない」32.1%と大きく分かれました。また、運動をしている人は 40 代 22.0%、50 代 38.0%、60 代以上 45.3%と、年代とともに増加傾向。行っている運動は「ウォーキング」が 76.7%で圧倒的 1 位。2 位は「ストレッチ／エクササイズ」35.0%、3 位は近年人気の「筋力トレーニング」20.0%でした。



## 年代とともに治療を受けている人が増加

「血圧が高め・やや高め」を気にしている人に、「食事や運動以外で血圧を上げないために気をつけていること」について聞いたところ、「血圧を下げる薬をのんでいる」40.9%、「医師の診察を受けている」36.2%、「ストレスをためないようにしている」28.3%、「お酒を飲まない、または量を控えている」26.7%などがあがりました。1 位の「薬をのんでいる」は、40 代では 8.5%ですが、50 代では 35.2%、60 代以上では 64.1%に。2 位の「医師の診察を受けている」は、40 代では 18.6%、50 代は 33.1%、60 代以上では 48.7%と、どちらも年代とともに大きく増加し、なんらかの治療を受けている人が増えていくことがわかりました。

今回の調査で、40 代以上で血圧を気にしている人の多くは、数値が「高め・やや高め」に該当し、食事では「減塩」「野菜をとること」「調理の工夫」を意識し、運動では「ウォーキング」を実践している人が多いことがわかりました。また、年代が上がるほど「血圧を毎日測る」「運動をしている」「薬をのんでいる」「医師の診察を受けている」人が増加することも明らかに。高齢化がさらに進む今後、食事や運動など、セルフケアの重要性はますます高まると考えられます。

## アンケート概要

●調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の40代以上の男女で、「健康上、気になっているもの」に「血圧」を選んだ人(有効回答数384人)

●調査方法:インターネット調査 ●調査期間:2020年8月18日～8月23日

### ●「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

### ●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊35周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=318,679部(2019年印刷証明付発行部数)。

## この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418