

60代以上の87.5%が「血圧が高め」と指摘された経験あり

高血圧対策「食事」で88.7%、「運動」は50%

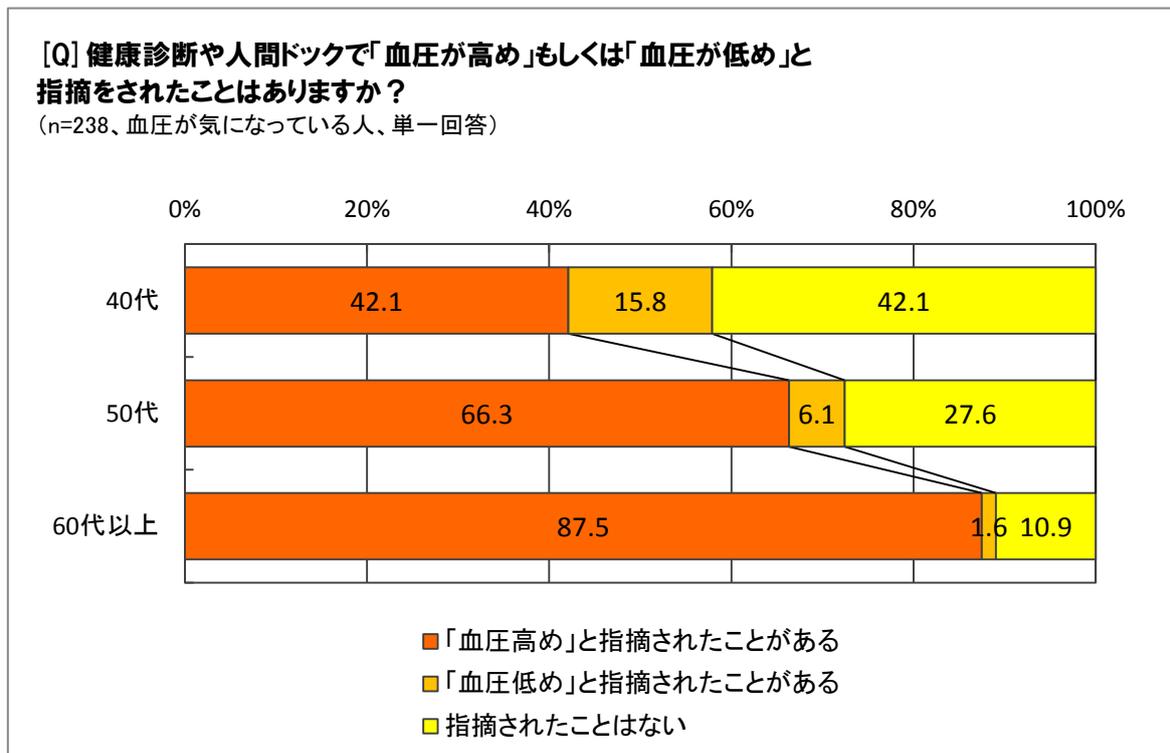
「オレンジページくらし予報」では、全国の40代以上を対象に「血圧」について調査を実施。自分で「血圧が気になっている」と感じている人のうち、健康診断や人間ドックで「血圧が高め」と指摘されたことがある人の割合は年代とともに増え、60代以上では87.5%にも達しました。うち、塩分を控えるなど、食事に気をつけているのは88.7%と大多数。一方、適度な運動をしている人は50%でした。

【ダイジェスト】

「血圧が高め」と指摘されたことのある人が、60代以上では87.5%

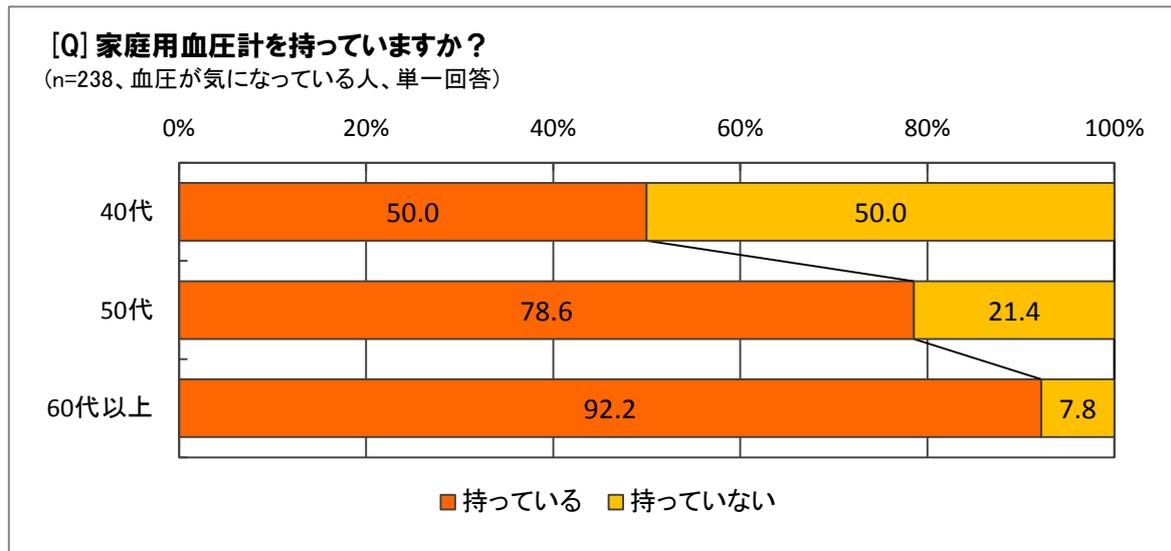
60代以上の92.2%が家庭用血圧計を持っている

高血圧対策「食事」で88.7%、「運動」は50%



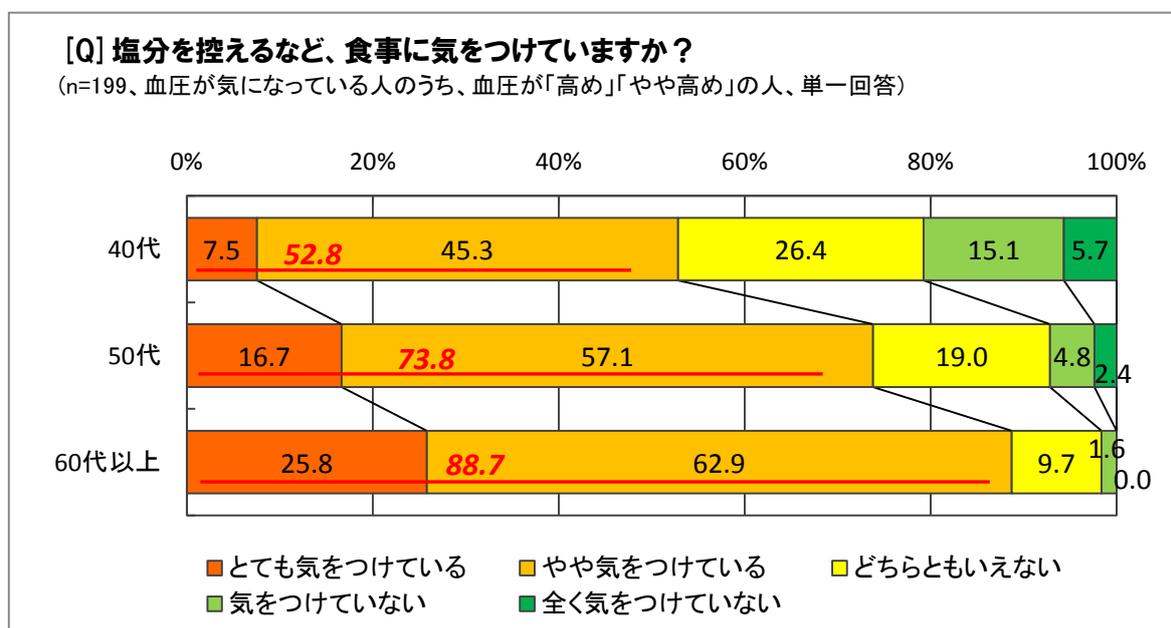
「血圧が高め」と指摘されたことのある人が、60代以上では87.5%

コレステロール値や体脂肪など、健康上気になっているものは？という問いに、「血圧」と回答したのは、40代で23.5%、50代で35.6%、60代以上で42.4%でした。その人たちに実際、健康診断などでどのような指摘をされたか聞いてみると、40代で42.1%、50代で66.3%、60代以上では87.5%と、年代が上がるにつれて、「血圧が高め」と指摘されたことがある人が増えていくことが明らかに。逆に、「血圧が低め」と指摘されたことがある人は減っていき、60代以上ではわずか1.6%に。



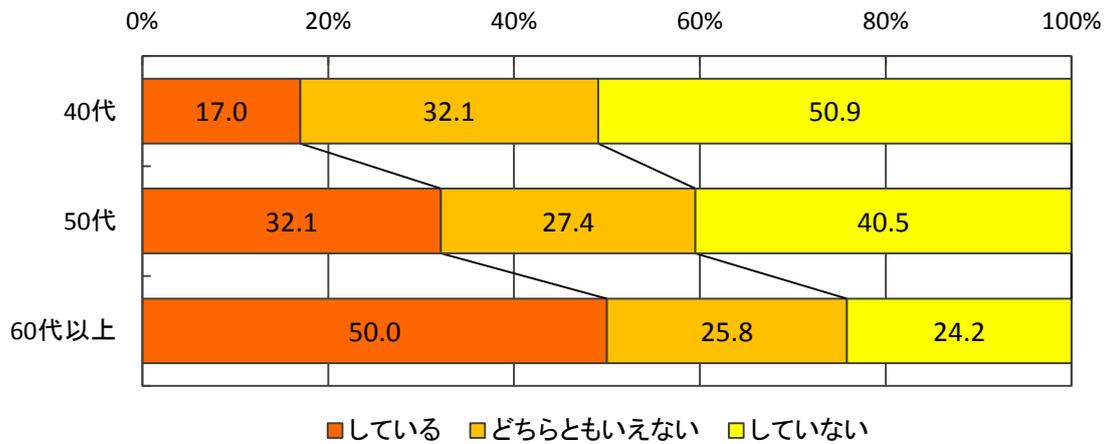
60代以上の92.2%が家庭用血圧計を持っている

40代では50%の家庭用血圧計の保持率が、60代以上では92.2%まで上がっています。定期的に測定している人は40代で23.7%、50代で39.0%、60代以上で40.7%。どの年代もそのうち半数以上が「毎日、朝晩計っている」と回答し、習慣にしている人も多いようです。



[Q] 適度な運動をしていますか？

(n=199、血圧が気になっている人のうち、血圧が「高め」「やや高め」の人、単一回答)



高血圧対策「食事」で 88.7%、「運動」は 50%

「血圧が高め」と指摘をされて、食事に気をつけている人は、40代で 52.8%なのに対し、60代以上では 88.7%。さらに「とても／やや気をつけている」人に具体的に行っていることを聞くと、全体では 1 位が「野菜を多くとるようにしている」77.6%、続いて「塩分量を控えて料理している」70.3%、「麺類の汁は飲まないようにしている」57.2%。市販の惣菜や外食を控えるとの意見もあり、塩分を気にしている人が多いようです。

運動をしている人も、年代とともに増えていきますが、実際に「血圧が高め」と指摘されている人が多い 60代以上でも 50%にとどまります。運動習慣を生活に取り入れるのは、食事を見直す以上にハードルが高いようです。

また、40代以上全体で、「している」と答えた人に運動の内容を聞いたところ、1 位が「ウォーキング」67.2%、2 位が「ストレッチ・エクササイズ」29.9%、3 位が「筋力トレーニング」26.9%でした。そのほかジョギング、ヨガ、ラジオ体操、サイクリングなどが上がりました。

血圧は年齢とともに高くなる傾向があることが明らかでした。できるだけ早くに、食事を見直したり、適度な運動を心がけるなど、生活習慣の見直しを始めることが大切ということがうかがえる調査となりました。

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（有効回答数 750 人）

● 調査方法：インターネット調査 ● 調査期間：2017 年 12 月 21 日～12 月 26 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

<次の暮らし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」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 33 周年を迎える生活情報誌。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=314,050 部（2017 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

暮らしデザイン部

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

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421