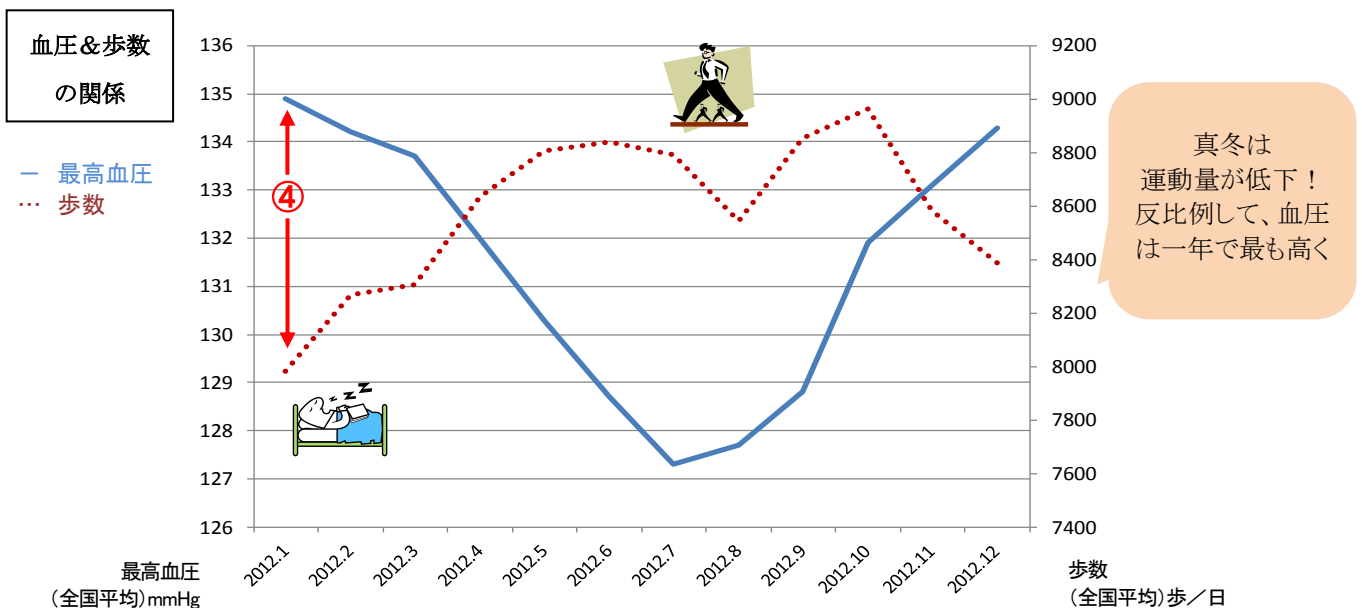
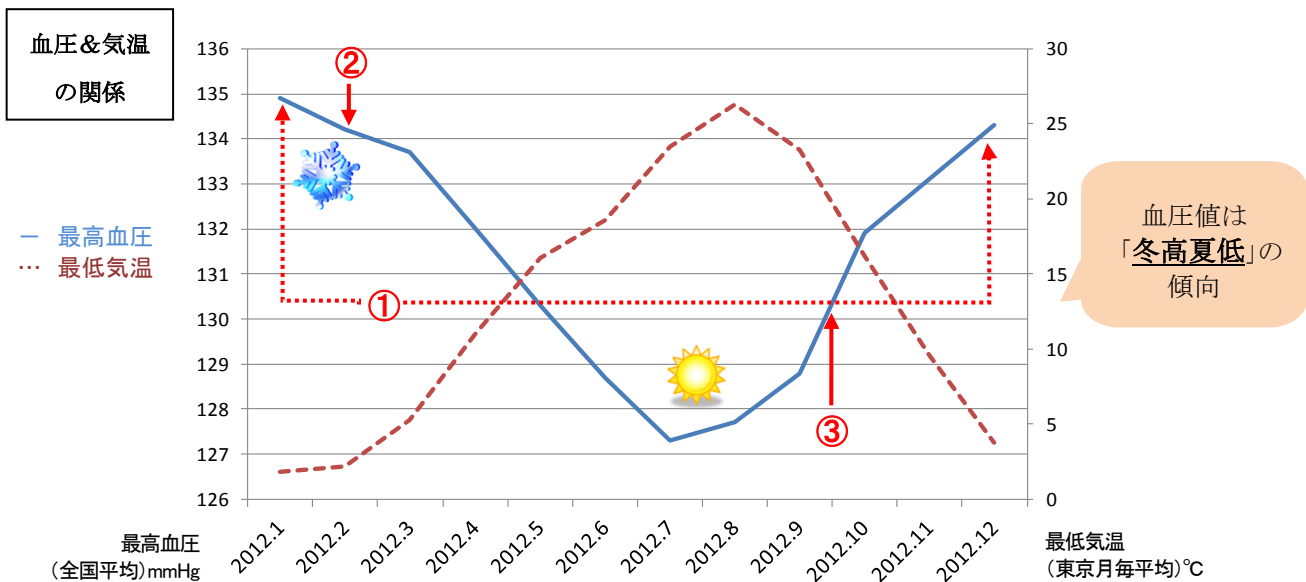


2月は「全国生活習慣病予防月間」だから知っておきたい
「にっぽん健康情報マップ」からわかった
高血圧 2月、9月、年末年始は要注意！
 「寒さ」「気温変動」「運動量の低下」…高血圧の注意ポイント

オムロン ヘルスケア株式会社(本社所在地:京都府向日市、代表取締役社長:宮田喜一郎、以下当社)は、当社の健康管理サービス「ウェルネスリンク」会員の血圧や体重、歩数、消費カロリーのデータを集計し、「にっぽん健康情報マップ」としてウェブサイト上で公開しています。この度、2012年1月～12月の血圧と気温や歩数との相関関係を分析し、「にっぽん健康データ 2012」としてまとめました。

この集計結果から、一般的に知られている“最高血圧は冬に上がり、夏に下がる”という血圧と季節要因との関係や、血圧と運動量の関係が明確になりました。また、寒暖の差が激しい2月にも、血圧は高めの水準が続くことが明らかになりました。

…<「にっぽん健康データ 2012」結果概要>



<「にっぽん健康データ 2012」 注目ポイント>

① 1年で最も血圧が高いのは、最低気温を記録した年末年始の12月～1月

1年間のうち、最も血圧が高くなったのは1月で、最高血圧(全国平均)は家庭血圧における高血圧の基準である「135.0*」に近い「134.9」を記録。気温が年間で最も低いことに加え、暴飲暴食になりがちな年末年始の生活習慣が一因となっていることが推察される。

② 寒暖差の大きい2月も、血圧は高め水準

2月は、最高血圧(全国平均)が「134.2」と、12月、1月と並び年間最高水準を記録。気温の高い夏季(7月～9月)と気温の低い冬季(12月～2月)を比べると、最高血圧値には約5～7の数値の開きが見られ、気温が下がるほど血圧が上がる傾向が見られた。

③ 季節の変わり目の9月～10月は、急激な血圧上昇に注意

季節が夏から秋へと変わる9月～10月に、急激な最高血圧値の上昇(全国平均 128.8→131.9)が見られた。

④ 運動不足になりがちな冬、血圧は高めに

運動量(1日あたりの歩数)は、冬に少なく夏になると増える傾向。1月は、1日あたりの歩数(全国平均)が7月に比べて約800歩減と、年間で最も少なくなっており、同時に血圧値は最高となっていることから、運動不足も血圧上昇の一因となっていることも考えられる。

* 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」で提唱されている家庭血圧における高血圧の基準:「最高血圧 135mmHg 以上/
最低血圧 85mmHg 以上

※血圧値の単位はすべて「mmHg」

<有識者コメント>

小山市民病院 病院長、日本高血圧学会前理事長 島田 和幸先生

「急激な気温変化は血圧上昇のリスクを高めるため、特に寒暖差の大きい今年の2月は注意が必要。運動不足、暴飲暴食になりがちな年末年始をはじめ、温度調節のしやすい服装を心がける、起きてすぐの運動は避けるなど、日常生活での心がけが重要。また、家庭血圧を毎日測定し、日々の変化を見逃さないことが大事です」

<「にっぽん健康データ 2012」 概要>

対象者： ウェルネスリンク会員のうち、通信機能を搭載した血圧計、歩数計、活動量計のいずれか、または複数を使用して、測定データを転送管理している会員 約15万人(※2012年12月末時点)

集計期間： 2012年1月～12月

<ウェルネスリンクとは>

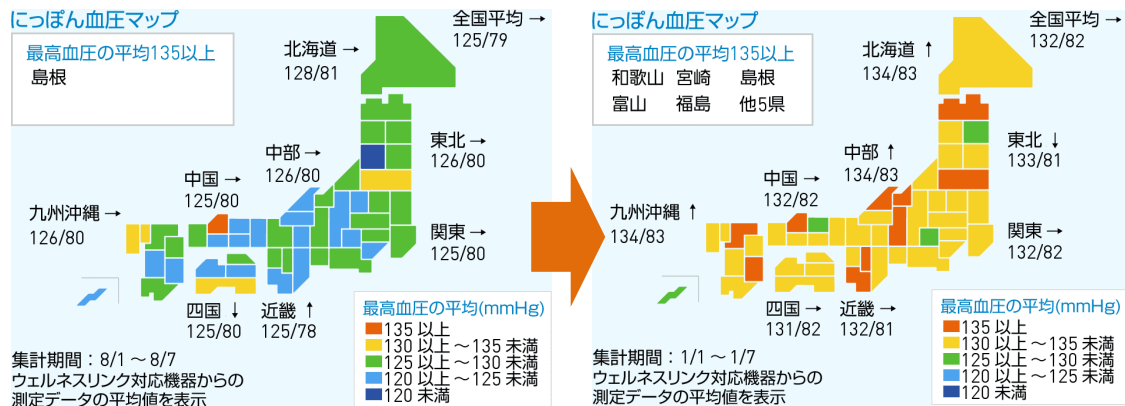
ウェルネスリンクは、血圧をはじめ、体重、体脂肪率、歩数、活動カロリー、睡眠データなどの測定データをウェブで管理するとともに、そのデータをもとにパーソナルサービスが受けられるなど、さまざまな健康支援コンテンツを利用できる会員制健康管理サービスです。2010年11月のスタート以来、Androidスマートフォンに対応したコンテンツ提供、対応する測定機器の種類拡大など、サービスの拡充をはかってきました。

会員数は37万人以上(2013年1月末時点)。血圧と歩数、活動カロリーと体重、睡眠と血圧など、複数の測定指標を組み合わせる健康管理に役立っている会員も増加しています。

◆につぼん健康情報マップ

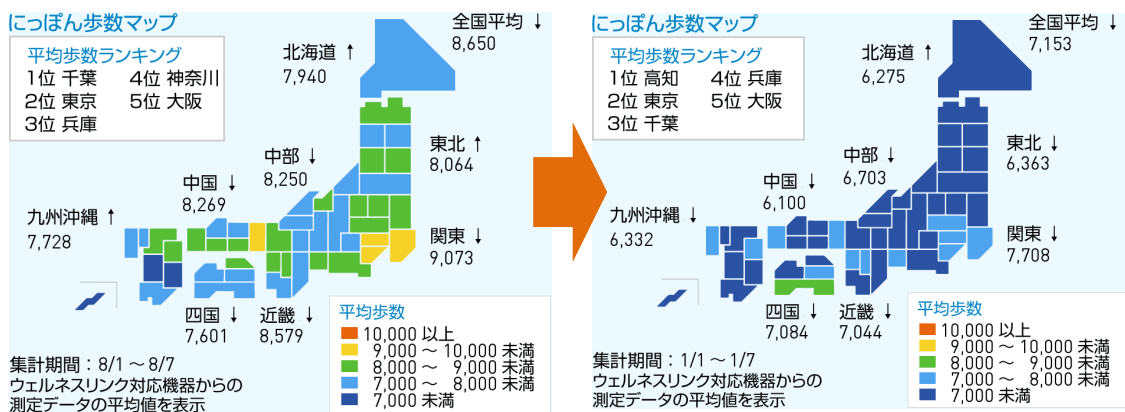
全国のウェルネスリンク会員の「血圧」「歩数」「消費カロリー」「体重」のデータを、地域や都道府県別に集計し、日本地図上で表示する「につぼん健康情報マップ」。情報は毎日更新し、前日との平均値の推移を表示するので、ひと目で日本の「今」の健康状態を確認することができます。

URL:<http://www.wellnesslink.jp/p/sp/map.html>



<最高血圧 8月>

<最高血圧 1月>



<歩数 8月>

<歩数 1月>

<本件に関するお問い合わせ先>

オムロン ヘルスケア株式会社

広報渉外部長：小池、広報渉外部：北村
〒108-0075 東京都港区港南 2-3-13 品川フロントビル 7階
TEL：03-6718-3595 FAX：03-6718-3695

京都広報渉外部：飯島
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53番地
TEL：075-925-2004 FAX：075-925-2005

E-mail：pr_ohq@omron.co.jp

* 一般の方のお問い合わせ先 *

オムロン ヘルスケア お客様サービスセンター
フリーダイヤル：0120-30-6606

(受付時間 9：00～19：00 [祝日を除く月～金])
ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>