

# はっらっ健康だより

## 健診結果はいかがでしたか？



健診の第一の目的は、生活習慣病の早期発見です。健診結果が届いたら、各検査項目の基準値と自分の数値を照らし合わせてみましょう。肥満などの異常が見つかったら、まずは生活改善に取り組み、医療機関の受診が必要な方は早めに受診しましょう。特に異常がない場合も、数値が年々悪化していないかを確認しましょう。

### ●血圧について

血圧とは、心臓が血液を押し出す力のことです。高血圧が続くと、血管はもろく、傷つきやすくなって全身の動脈硬化が進行します。心臓病や脳卒中の原因になるばかりではなく、腎臓の血管も傷んで腎臓の機能低下の原因にもなってしまいます。

#### あなたのレベルをチェック!!

|               | 基準範囲  | 保健指導判定値<br>(生活習慣の見直しを) | 受診勧奨判定値<br>(医療機関の受診を) |
|---------------|-------|------------------------|-----------------------|
| 収縮期(最高)血圧mmHg | 130未満 | 130以上<br>139以下         | 140以上                 |
| 拡張期(最低)血圧mmHg | 85未満  | 85以上<br>89以下           | 90以上                  |

高血圧は食塩のとりすぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも、日本人の高血圧の最大の原因は、**食塩のとりすぎ**です。

無理のない減塩を心がけ、高血圧を予防しましょう。



### ●今日からできる!減塩のコツ

- ・漬物は控える→少量に。食べる量を減らす。
- ・麺類の汁は残す→全部残せば2~3g減塩できる。
- ・新鮮な食材を用いる→食材の持ち味でうす味の調理を。
- ・具だくさんのみそ汁にする→同じ味付けでも減塩効果あり。
- ・むやみに調味料を使わない→味付けを確かめてから使う。
- ・塩分の少ない調味料を使う→酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する。
- ・香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する。  
→こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる。
- ・外食や加工食品を控える→目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物、ねり製品にも注意!

#### 1日の食塩摂取目標量

|        |        |
|--------|--------|
| 成人男性   | 7.5g未満 |
| 成人女性   | 6.5g未満 |
| 血圧の高い人 | 6.0g未満 |

## がん検診の精密検査を受けましょう



町のがん検診を受診後、必要な方には精密検査の案内をお送りしています。「精密検査=がん」ではありません。精密検査を受けることで、初めてがんかどうか判断され、別の病気が見つかることもあります。

精密検査を受けないでいると、せっかくの早期発見のチャンスを逃してしまうことになりますので、必ず精密検査をお受けください。

## 健康相談のお知らせ(予約制)

健診結果の見方や検査項目の数値を改善する方法を知りたい等の質問・疑問に保健師・管理栄養士がアドバイスします。お気軽にご相談ください。

| 日にち      | 時間     | 定員 |
|----------|--------|----|
| 8月20日(金) | 9:30~  | 4名 |
|          | 10:30~ | 4名 |
| 9月16日(木) | 9:30~  | 4名 |
|          | 10:30~ | 4名 |