

はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

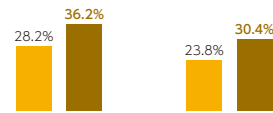
「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～
～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

～高血圧予防のための生活習慣～

利府町の高血圧者の割合は男性で約36% (県平均28.2%)、女性で約30% (県平均23.8%)と、県平均よりもやや高い数値になっています。(※)

高血圧は脳卒中、心臓病、腎臓病など様々な疾患を引き起こす可能性があります。食事や運動などの生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう。

特定健診(高血圧)有所見率(40～74歳)



※「令和元年度特定検診・法定報告」より

●こんな生活が高血圧の原因に!

- ①加工食品やカップめんなどをよく食べる→**食塩摂取量の増加**
- ②野菜や果物をあまり食べない→**カリウムの摂取不足**
- ③ストレスによる食べすぎ、だらだら食い、お酒の飲みすぎ、運動不足→**体重増加**

血圧を下げるためには、生活習慣の改善が有効です!

⇒①塩分の多い食事を減らしましょう!

- ・酸味や旨味、辛味などを上手に使い、おいしく減塩しましょう
- ・みそ汁は具材を増やして汁の量を減らしましょう
- ・漬物や練り物、加工食品の食べすぎに注意しましょう

⇒②野菜や海藻類をたくさんとりましょう!

- ・外食や丼ものではなく定食を選びましょう
- ・コンビニではサラダを1品プラスしましょう
- ・酢の物など、塩分の少ない副菜がおすすめです

⇒③体重管理とストレス解消のため、運動をしましょう!

- ・毎日30分程度歩きましょう(感染症対策を忘れずに!)
- ・血圧が高めの方におすすめの運動…ウォーキング、サイクリング、水中サイクリング、ラジオ体操など

⇒+a その他の改善ポイント!

- ・バターを使わない、肉の脂身は残すなど、動物性の脂をとりすぎない工夫をしましょう
- ・植物、魚に含まれる油や低脂肪乳製品を積極的にとりましょう
- ・適正体重を維持しましょう…BMI(体重kg÷身長m÷身長m) 25未満
- 肥満傾向にある方は、3～5%程減量すると、検査値にはっきりと変化が現れます!
- ・アルコールはほどほどに(1日のお酒の適量…純アルコール量20g)【例】ビール500ml、日本酒1合、焼酎(25%)0.5合
- ・タバコを吸う方は、「自分のため」そして「家族のため」、禁煙にチャレンジしましょう。

★家庭で血圧を測りましょう

自宅で自分で測る血圧を家庭血圧といいます。高血圧の判定では、家庭血圧の値が優先されます。継続的に測定することで、血圧の変化が見えやすくなり、高血圧の予防・改善につながりやすくなります。

〈家庭血圧の測り方〉

- ・朝と夜の1日2回、座位で測定する。
- ・座って1～2分間安静を保ってから測る。
- ・測定した血圧値は、血圧手帳などに記録する。

診察室血圧が140/90mmHgを超えたら、
家庭血圧が135/85mmHgを超えたら、
高血圧と診断されます

- ★診察室血圧とは…病院、クリニックなどで、数回の測定結果をもとに判定
- ★家庭血圧とは…自宅で自分で測る血圧。高血圧の判定では、家庭血圧の値を優先。



始めましょう!介護予防 その1

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んではいますが、感染状況は未だ予断を許さない状況が続いております。このような中では、活動量が減り、何もしていないでいると心身機能が衰え、介護が必要な状態に陥ってしまうことが考えられます。

コロナ禍でも介護予防は大切です。介護予防には「6つの柱」があり、それぞれバランスよく取り組むことが大切です。来月号から「6つの柱」について紹介していきます。今月号は、「介護予防とは?」について紹介します。

介護予防 6つの柱



生きがい・自己実現

「介護予防」とは?

寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心身機能の衰えを予防・回復しようとする取組のことをいいます。介護予防に取り組むことで、生きがいづくりや趣味など、好きなことを元気に長く続けられることが期待されます。

祝 100歳 おめでとうございます

阿部 なつ さん(菅谷地区) 大正10年8月15日生まれ
菅野 フサ子 さん(しらかし台地区) 大正10年8月27日生まれ

8月に100歳の誕生日を迎えられ、町から祝詞と記念品を贈りました。