

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

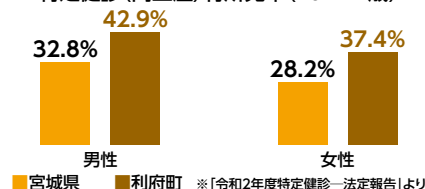
「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～
～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

～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43% (県平均32.8%)、女性で約37% (県平均28.2%)と、県平均よりも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。また、高血圧の最大の原因は、**食塩のとりすぎ**と言われています。

特定健診(高血圧)有所見率(40～74歳)



塩分摂取量の目安

【健康な人】

男性：7.5g/日 未満

女性：6.5g/日 未満

【高血圧の人】

6.0g/日 未満

e-ヘルスネット(厚生労働省)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、お酒の飲みすぎ、運動不足→**体重増加**

【減塩のポイント】

①塩分の多い食事を減らしましょう!

- ・香辛料や香味野菜、酸味などを上手に使い、おいしく減塩する
- ・みそ汁は具材を増やして汁の量を減らす
- ・漬物や練り物、加工食品の食べすぎに注意する
- ・麺類の汁は残す

②野菜や海藻類をたくさんとりましょう!

- ・外食は丼ものではなく定食を選ぶ
- ・コンビニではサラダを1品プラスする
- ・酢の物など、塩分の少ない副菜がおすすめです

+α 体重管理とストレス解消のため、運動をしましょう!

- ・毎日体重測定をする(同じ時間帯で測定する)
- ・血圧が高めの方におすすめの運動(できれば毎日30分以上)・・・ウォーキング、サイクリング、ラジオ体操など

野菜や海藻に含まれるカリウムは体内の塩分(ナトリウム)を排泄する役割があります。
(腎臓に疾患のある方は、カリウムの摂取制限が必要な場合があるため、主治医と相談しましょう。)

肥満者が体重を1.0kg減らすことで
血圧が約2.0mmHg下がるといわれています。

※上記を参考に生活習慣を見直し、高血圧予防に努めましょう。

もっと具体的に話を聞きたい方は、P15に掲載の「健康ミニ講座」や「健康相談(日程は下記のとおり)」の機会をぜひご利用ください。

【健康相談(予約制)】

保健師・管理栄養士が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相談に応じます。(1回の相談時間は30分～45分)

日にち	時間	定員
10月20日(木)	9:30～	4名
	10:30～	4名
11月22日(火)	9:30～	4名
	10:30～	4名

健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

介護予防教室のご案内

※人数制限や換気、消毒作業など感染予防に努めながら実施します。

のうりょく 脳力アップ教室

認知症予防を目的とした、体と脳に刺激を与える認知症予防運動プログラムを取り入れた楽しい教室です。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては内容の変更もしくは中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

対象者 町内在住の65歳以上で8回の日程すべてに参加できる方

定員 20名(先着順)

会場 保健福祉センター 教養娯楽室

申込期間 10月3日(月)～10月24日(月)

午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日除く)

申込方法 電話または、直接健康推進課長生き支援係までお申し込みください。

内容 認知症予防の講話、認知症予防運動プログラムなど

とき 【第2部】11月10日(木)、24日(木)、12月8日(木)、22日(木)、

1月12日(木)、26日(木)、2月9日(木)、22日(水) ※全8回1コース

時間 午前10時30分～午前11時30分

持ち物等 水分補給用の飲み物

健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時 ※緊急時は時間外も電話での受付をしています。

北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677

中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322

広報りふ RIFU 令和4年10月号 16