

『一年の計は元旦にあり』～令和4年を健康で過ごすために～

●自分の血圧の値を知っていますか？

御坊市国保の特定健診を受診した方で血圧が高い方は2人に1人でした。高血圧症はとても身近な病気ですが、いろんな病気に関係しています。特に冬場は家の中でも気温差が大きいため、血圧が急に上がったり下がったりすることで心臓に負担をかけます。特に高齢者や高血圧症、糖尿病の方は血圧が変動しやすいため注意が必要です。

●家庭血圧を測りましょう。

血圧の変化に気づくためには、普段の血圧を把握しておくことが大切です。

病院で測ると高くなることが多いと言われるため、家でリラックスしている時の血圧を習慣的に測定しましょう。

あなたの血圧は、右図のどこに当てはまりますか？

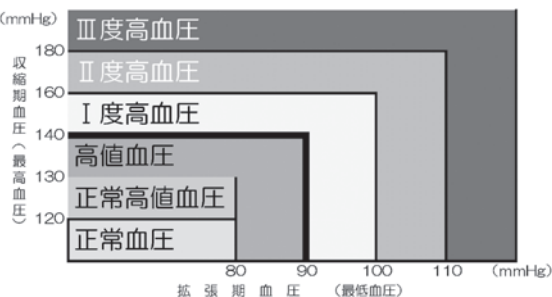
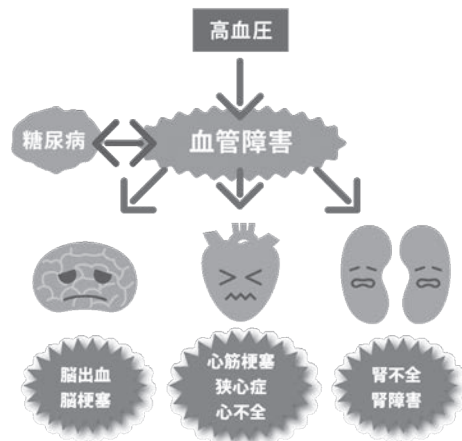
※家庭血圧はそれぞれの値から5mmHg引いた値が基準となります。

(例 正常血圧：115/75mmHg以下)

I度高血圧以上の方は、受診をお勧めします。

測り方のポイント

- ・できるだけ決まった時間帯(朝と夜)に1日2回測定しましょう。
(朝…排尿後や服薬前 夜…就寝前)
- ・毎日の測定値を記録しましょう。
医療機関を受診する際はその記録表を持参しましょう。



●高血圧を予防する生活習慣改善ポイントは？

①減塩をする

おせち料理は塩分量が多いです。血圧を下げる作用のある野菜を1皿プラスしましょう。高血圧の方は、1日の塩分摂取量6g未満を目指し、薄味を意識することが大切です。

②肥満を解消する

体重の3%を減らすだけで血圧を下げることができます。お餅や食べた量が分からなくなるお鍋料理などは、食べすぎに注意しましょう。

③身体活動量を増やす

9月に実施した「健康さんぽ」参加者の血圧をウォーキングの前後で比較すると最高血圧が平均18mmHg下がりました。ウォーキングなどの有酸素運動は血圧を下げるのに効果的です。まずは今よりプラス10分、身体を動かしましょう。

④禁煙する

たばこには血圧を上げる作用があります。今年こそ禁煙してみませんか？

🌸 1月めにとっこりあサロン 🌸

日 時：毎週 月曜日 14：00～16：00 (開場13：45)

場 所：福祉センター2階

対 象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：バスタオル・オムツ (産婦さんのみ)

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738 (23) 2525



♥ 1月のミニ講座のお知らせ ♥

日時：1月17日 (月) 14:00～16:00

内容：ベビーマッサージ

♥ オンラインでも参加できます ♥

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

