

自分の身体と向き合うことは、未来の自分を守る第一歩です。健康を維持するためには、日々の意識が大切です。まずは、できることから、健康づくりをはじめてみましょう。

問 健康づくり課健康増進係 (☎37-1175)

守ろう

からだ

の健康

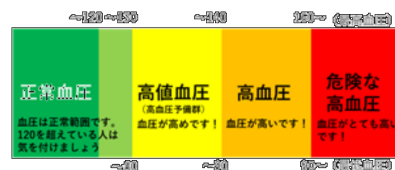


あなたの血圧、大丈夫ですか？

菊川市は高血圧予備群が多い！

菊川市は男女ともに高血圧症予備群に該当する人の割合が静岡県平均と比べて多くなっています。血圧上昇の原因には塩分の取りすぎや、喫煙、運動不足、ストレスなどがあります。高血圧症を原因とする、脳血管疾患防ぐため、減塩・野菜中心の食生活や運動習慣、毎日の血圧記録を心掛けましょう。

最高血圧と最低血圧、どちらかが高ければ高血圧です。日頃の生活習慣を見直してみましょう！



生活習慣病を予防しよう

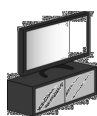
1 毎日の生活に運動をプラス

適度な運動は、血圧を下げる効果があります。有酸素運動を、1日に合計で30分以上を目安に継続しましょう。

国では、『プラス10』として、「10分身体を多く動かす」ことを推奨しています。ウォーキングやスクワットなど、無理せず、日常生活に運動をプラスしてみましょう。

日常生活の10分プラス運動

- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・歩く時間を10分(1,000歩)増やす
- ・家事をしながらこまめに身体を動かす



2 毎日の食事で減塩を意識

食塩ナトリウムを摂り過ぎてしまうと、血液中の水分が増え、血圧が高くなります。また、野菜や果物に含まれるカリウムは余分なナトリウムを身体から出してくれる働きがあり、血圧を下げてくれます。減塩を心掛けることと同時に、野菜や果物をたくさん摂ることもおすすめです。

1日の塩分量目安

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

※高血圧症や慢性腎臓病予防のためには1日6g未満を推奨します。



減塩のコツ

調味料は「かける」ではなく「つける」



お酢やレモン汁などの酸味を利用する



加工食品・漬物を控える



麺類などの汁は残す



毎月9月は健康増進普及月間です！

健康増進普及月間は、生活習慣病の予防や運動・食事・禁煙など、毎日の生活を見直すきっかけとして全国的に取り組まれています。市では、健康相談や健康チェックなどを実施しています。健康づくりの第一歩に、ぜひ参加ください。

成人健康相談や健康チェックが受けられます

保健師・栄養士に健康相談ができるほか、健康に関するさまざまな測定ができます。日時や会場は右記から確認ください。



減塩相談会を開催しています

成人健康相談と同時(偶数月)に、減塩相談会を開催しています。ナトカリ比測定※と持参いただいた自宅の味噌汁の塩分濃度測定ができます。

※尿中のナトリウム(食塩)とカリウム(野菜など)の摂取バランスを表す指標。塩分の過剰摂取など、日々の食事を見直すことができます。



守ろう

こころ

の健康

現代社会では、仕事・育児・介護・人間関係など、さまざまなストレスにさらされる機会が増えています。こころの不調は誰にでも起こりうるものです。一人で抱え込まず、早めに周囲に相談してみましょう。

問 健康づくり課健康増進係 (☎37-1175)

心が軽くなるヒント

自分にあう対処法を見つけよう

1 ひとりで抱え込まない

悩みを言葉にするだけでも気持ちが少し楽になります。



2 好きなことを楽しむ

散歩、音楽、スポーツ、読書など好きなことをする時間を作りましょう。



3 適度な運動

ストレス解消になる、睡眠の質が上がるなどの効果があります。



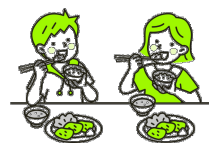
4 休むことを大切にする

疲れた時に休むことも大切な選択です。こころと体に休息の時間を作りましょう。



5 睡眠と食事を整える

十分な睡眠とバランスの良い食事はこころの健康の土台となります。



身近な人の心を守るためのヒント

ゲートキーパーになろう

こころの健康を守るには、相手のサインに気が付き、適切に対応することが重要です。この役割を担う人を『ゲートキーパー(命の門番)』といいます。ゲートキーパーは、特別な研修や資格は必要なく、誰でもなることができます。身近に悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてみましょう。

その気づきが力に



ゲートキーパー研修

出前行政講座で「ゲートキーパー研修」を実施しています。身近な悩んでいる人に気づき、声をかける力を身に付ける研修です。大切な人の命を守る第一歩としてぜひ受講してください。詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください。



独りで悩まないで そっと話せる場所があります

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなこころの悩みを抱えていたら、一人で抱え込まず相談してみませんか。電話やSNSを利用したチャット相談など気軽に利用できるさまざまな相談先があります。相談先一覧は市ホームページ(右記)からご覧ください。



9月10日～16日は自殺予防週間です！

「世界自殺予防デー」である9月10日から16日を自殺予防週間と定め、全国で自殺防止に向けた啓発活動が行われています。市でもこころの健康を学べる講演会を開催します。心のケアの大切さを見つめ直す機会として、ぜひ参加ください。

学べる こころの健康づくり講演会

「ストレスと上手に付き合うこころと体のリセット術」をテーマに、鈴木文子氏(桜美林大学実践心理専攻准教授)を講師に迎え、こころの健康を保つためのポイントやストレスの対処法を学びます。

日 時
会 場
定 員
対 象
申込期限
申込方法

9月5日(土) 午前9時30分～11時30分
プラザけやき2階 201会議室
先着20人
市内在住・在勤の人
8月28日(金) 午後5時
申込フォーム(右記)

