

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(プラザけやき内 ☎37-1175)

守ろう

からだ

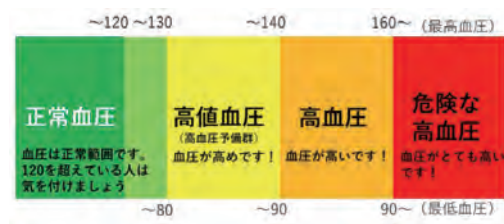
の健康



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を防ぐため、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。



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。1日合計で30分以上を目安に、有酸素運動を継続しましょう。

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



毎年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他、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。

