

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

くらしの
ヨリミチ
(高校生執筆)

高齢者サロン

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

■2月は「全国生活習慣病予防月間」です

《塩分のとり過ぎに注意！》

県内の1日の食塩摂取量は成人男性11.9g（全国ワースト1位）、成人女性9.9g（同2位）と大変多い状況です（「平成28年国民健康・栄養調査結果」より）。

市では、特定健診受診者のうち高血圧者を対象に、尿から1日の食塩摂取量を推定する検査を実施しました。今年度の測定結果は、男性平均9.7g・女性平均9.5gで、測定者全体の41.3%が10.0g以上と目標量を大幅に上回っています。日頃から意識して、減塩生活を心がけましょう。

《家庭で血圧を測ることが重要です》



家庭での血圧測定は、白衣高血圧・仮面高血圧の発見に役立ちます。定期的に測定・記録することで、血圧の安定性の傾向も分かりやすくなり、血圧値の変動が把握しやすくなります。

また、診療室血圧（医療機関での測定値）よりも、家庭血圧の方が信頼性が高いため、高血圧の診断は家庭血圧が優先されます。

※白衣高血圧

診療室血圧が高血圧で、家庭などでの血圧が正常域血圧である状態

※仮面高血圧

家庭などでの血圧が高血圧で、診療室血圧が正常域血圧である状態

《高血圧の基準値》

- ▷家庭血圧 135/85mmHg以上
- ▷診療室血圧 140/90mmHg以上

《生活改善のポイント》

▷減塩する

普段の調理や食事で減塩を意識し、加工食品は「栄養成分表示」をチェックしましょう。



※みそ汁などの塩分濃度が簡単に測定できる塩分測定器を貸し出し中！ ☎健康増進課☎2114

▷肥満を解消する

肥満の方は、体重を3%減らすだけで血圧を下げることができます。若い頃より太った方も注意しましょう。

▷身体活動を増やす

体をよく動かし、有酸素運動を習慣にすると降圧できます。まずは今よりプラス10分間の運動を心がけましょう。

▷喫煙者は禁煙をする

■高齢者肺炎球菌ワクチン接種のご確認を

接種対象者には、平成31年4月付けで接種券を送付しています。接種期間は3月31日(火)までで、期間を過ぎると無料で接種できる機会はありません。まだ接種していない方は、お早めに接種してください。なお、過去に一度でも接種したことがある方は対象外です。接種歴が不明、接種券を紛失してしまった場合など、詳しくはお問い合わせください。

●料金 無料

※県外で接種する場合は、あらかじめ申請が必要です。

●接種場所 市指定医療機関

対象年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳以上	大正9年4月1日以前

■こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。電話相談も随時受け付けています。

●日 3月6日(金)

●時 午後0時45分～1時15分 ※要予約

●会 中央保健センター（北中川原）

●申 健康増進課☎2114

3月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
4日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
10日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
13日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
16日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
18日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント