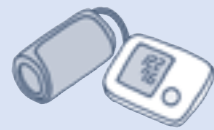


第2期菊陽町健康増進計画では、特定健診受診者のうち、中等度高血圧(Ⅱ度高血圧、160/100mmHg以上)の割合を平成33年には10%以下にすることを目標に挙げています。



### 家庭血圧計の正しい測り方

- ・上腕血圧計がお勧めです。
- ・朝(起床後1時間以内)と晩(就寝直前)に測定しましょう。
- ・トイレを済ませて、1~2分椅子に座ってから測定しましょう。



### 高血圧のリスクは身近に

菊陽町では平成23年度~平成27年度の間、特定健康診査受診者の60%を超える人が高血圧の保健指導などが必要としています。そして、およそ4人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクを抱えているなど、生活習慣病予防のための取り組みが必要です。

#### ■血管や心臓に負担

高血圧になると、血管や心臓には普段より大きな負担がかかり、動脈硬化を起こし始めます。このような状態が続くと、脳卒中、心臓病などの合併症を引き起こす可能性が高くなります。

#### ■血圧は健康のバロメーター

血圧は、測定する時間や季節、体調などでも大きく変化しています。従って、普段の自分の血圧値を知ることが、健康管理の上でも大切です。



### 新年の初めに目標を立ててみませんか 減塩は健康のための一歩

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

冬はお正月、新年会とごちそうを食べる機会が増えますが、食事が増えると食塩摂取量も増えてしまいます。塩分の取りすぎは高血圧、動脈硬化、脳卒中、心臓病、腎不全にもつながります。

### 食塩摂取量の目標値

- ・男性 8g/日
- ・女性 7g/日
- ・血圧が高い人 6g/日

平成28年国民健康・栄養調査によると、実際の1日の食塩摂取量は、男性10・8g、女性9・2gと目標量より多く塩分を取っていることが分かっています。

### 普段の食事で「コソコソ」減塩

#### ■麺類の汁は飲み干さない

麺類を食べるときは、汁を全部残した場合は食塩摂取量は約3g、汁を全て飲み干した場合の食塩摂取量は約5gです。他の食事と合わせる1日の目標値を超えてしまうため、汁は飲み干さないようにしましょう。

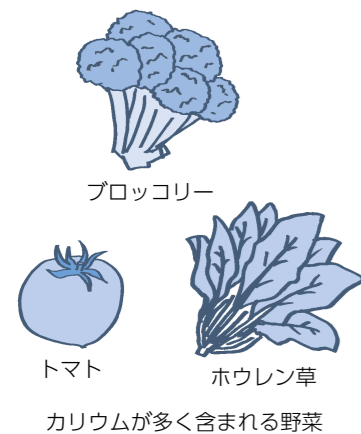
残す



飲み干さないことで食塩を2g減らすことができます

#### ■しょう油をかけすぎない

料理に合わせてレモンなどのかんきつ類やポン酢などを利用してみましよう。



ブロッコリー

トマト

ホウレン草

カリウムが多く含まれる野菜

※カリウムの摂取制限がある人は、かかりつけの医師の指示に従ってください。

#### ■塩分の多いものは控える

漬物やつくいだ煮などは、回数や量を減らして、毎食食べることがないようにしましょう。

#### ■「かける」ではなく「付ける」

揚げ物や刺身を食べる際、ソースやしょう油は小皿に入れて、少しずつ付けて食べるようにしましょう。

#### ■汁物に工夫を

みそ汁を作る時は、野菜たっぷり具だくさんにしましょう。

みそ汁には約2gの塩分が含まれますが、汁を控えるにして具を食べるようにすると、食塩摂取量を半分に抑えることができます。

塩分を効果的に排出するには、野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分を同時に取ると、血圧を上げる原因となるナトリウムを体外に排出することができます。

※カリウムの摂取制限がある人は、かかりつけの医師の指示に従ってください。

『きくよう健康倶楽部』通信  
[No. 5]



タニタからだカルテ  
歩数イベント 第2弾

## 名所を堪能！ 美しき日本の富士山を歩こう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

お待たせしました！ きくよう健康倶楽部「タニタからだカルテ歩数イベント第2弾」を開催します。前回は京都のバーチャルウォーキングで、街並みを楽しみながら歩数イベントランキングも競っていただきました。今回は「富士山編」を企画しました。「富士山編」は、箱根など富士山ゆかりの地を巡った後、富士登山に挑戦！最後に富士山が見える、横浜・東京の隠れ名所を巡るという欲張りなプランです。富士登山ができないこの時期に富士山を満喫できるのは、この歩数イベントならではの！  
新年のスタートに、「富士山編」にチャレンジして健康づくりをさらに楽しみませんか。

#### 【歩数イベントとは】

活動量計のデータを送信することで、イベント期間中に、歩数に応じてインターネット上の架空のウォーキングコースを旅することができます。

#### 【今回の歩数イベントは「富士山編」】

インターネット上で「あなた」が富士山を旅します。次のチェックポイントまでの距離や、名所を写真で見ることができるなど、歩数データ送信ごとに日々のやる気につながる情報が更新されます。また、たくさん歩けば歩くほど総合ランキングが上がります。楽しみながら、より上位のランキングを目指すのもいいですね。

#### 【参加対象者】

きくよう健康倶楽部会員(※申し込み不要です。イベントは期間中に自動的にスタートします。)

#### 【現在地や総合ランキングの確認方法】

「タニタからだカルテ」にIDとパスワードを入力しログインすると、コンテンツ内にある「歩数イベント」から確認することができます。

#### 【歩数イベントのルール】

歩数イベントに反映される歩数データは、直近10日分のものになります。そのためイベント期間中は、毎日のデータ送信が理想ですが、最長10日に1回のデータ送信が必要です(イベントの最終データは2月16日(土)までに送信してください)。なお、通常のウォーキングポイントなどには影響ありません。

#### 【歩数イベント約束事】

今回は、期間と距離が長くなります。無理のないように自分のペースに合わせて楽しく取り組んでください。

#### 【富士山編 歩数イベント実施期間】

1月4日(金)~2月6日(水)

計34日間

(総距離:178.5km 総歩数:255,000歩)

イベント最終データ送信期日:2月16日(土)

ゴールした人には・・・

今回は、ゴールまで達成した人の中から抽選で100人に、歩数イベント達成ポイント500ポイントを付与！当選者の発表は、2月25日(月)に町ホームページに掲載するほか、さんふれあ、健康・保険課、光の森町民センター窓口に掲示します。