

ステップ① 減塩しよう

- 簡単にできる減塩ワザ！
- ・麺類のスープは飲まない
 - ・加工食品はできるだけ控える
 - ・減塩タイプの調味料・食品を選ぶ
 - ・みそ汁は具だくさんにして汁を減らす
 - ・だしのお味を活用
 - ・調味料は「かける」をやめて「つける」

ステップ③

野菜はタップリ、果物は適量を

野菜や果物に多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を促して、減塩効果を高めます。

ステップ②

加工食品に潜む食塩量を「見る」

買う前に、加工食品の容器の栄養成分表示で「食塩相当量」を確認しましょう。100gあたり、1枚当たりなどさまざまな単位で表示されているため、「実際に食べる量に含まれる食塩量」が分かります。

ロースハム 栄養成分表示 1枚(20g)当たり	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.8g
炭水化物	0.3g
食塩相当量	0.5g

2枚分(40g)に
換算すると…
0.5g×2枚=1.0g

日本人の食塩摂取量の現状	
男性	10.9g/日
女性	9.3g/日

○健康な人
男性 7.5g/日
女性 6.5g/日
○高血圧の人
6g/日未満

目標は
ここ！

まずは、食生活を改善しましょう

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の取り過ぎです。コロナ禍でうちごはんの機会が多くなりました。食卓で塩やしょうゆをかけ過ぎていませんか？

健康習慣を身に付けるために
できることから始めましょう！

おうち時間で始める

コロナ禍での「新・健康生活」6つのススメ

1 プラス10の 身体活動のススメ

適度な運動、毎日+10分の身体活動
移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常での体の動きを増やしましょう。

新
コロナ禍でのポイント
テレワークなどで身体活動量が減りがちなので、30分ごとに3分程度、または1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かしましょう。

2 おいしい バランス食のススメ

適切な食生活で、体の調子を整える
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよく取りましょ

新
コロナ禍でのポイント
おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、主食・主菜・副菜を組み合わせてみましょう。

3 禁煙のススメ

喫煙習慣を見直す
喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などにかかりやすくなります。

新
コロナ禍でのポイント
ついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

4 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴う体への健康影響を知る
休肝日を設けるなどして、体に負担をかけないようにしましょう。

新
コロナ禍でのポイント
外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

5 質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新
コロナ禍でのポイント
おうち時間が長くなり、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだを心で健康に保ちましょう。

6 健診・検診のススメ

定期的に体の状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する
健診と検診を受けて、体の状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進
定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療
各種がん検診など

新
コロナ禍でのポイント
外出を控えても、健診・検診の受診をためらう必要はありません。

コロナ禍で受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

健診結果に応じて、専門職が訪問をしています

町では、健診結果に応じて、保健師、管理栄養士などが訪問をして、生活習慣病を早期に予防するための方法の提案や助言をしています。訪問以外にも、毎週火曜日の健康相談日、随時相談を受け付けています。事前に連絡の上、気軽にご相談ください。訪問は、新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、可能な限りの感染防止対策を講じて実施しています。

「新・健康生活」6つのススメ 高血圧を予防しよう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

高血圧は自覚症状なく進行し、ある日突然命に危険が及ぶ怖い病気。令和2年度の町特定健診の結果、Ⅱ度高血圧以上の人の割合が10%に増加しています(例年6~7.5%の範囲)。定期的に健診を受け、日頃の生活を見直しましょう。

高血圧の原因

食塩の取り過ぎ

血液中のナトリウム濃度が上昇。その調整に水分が集められて血液量が増え、血圧が上がる。



肥満

脂肪細胞の出す物質が血管を収縮させる。また腎臓に作用して血液量が増え、血圧が上がる。



運動不足

運動はナトリウムの排出を促して血圧を下げるが、運動不足だと十分に排出されず、血圧が上がる。



喫煙

1本吸うだけで血圧は急上昇。また、タバコの有害物質が血管を傷つけ、動脈硬化を促進する。



ストレスが多い

ストレスによって緊張や不安を感じると、血管が収縮して血圧が上がる。



お酒をよく飲む

お酒は、適量なら血流改善やリラックス効果があるが、多量飲酒の習慣は血圧を上げていく。



血圧、高血圧とは？

血圧とは、血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力。よく、血圧の「上」とか「下」という言い方をしますが、上は心臓が収縮して血液を送り出したときの「収縮期血圧(最高血圧)」のことで、下は心臓が心臓を拡張したときの「拡張期血圧(最低血圧)」のことです。収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上のとき、高血圧と診断されます。

重症化すると：

高血圧状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などの合併症を引き起こします。

健診で精密検査が必要と言われた場合は、必ず受診しましょう。

家庭で血圧測定を

血圧は、環境や気温で変動するので医療機関・健診での測定値が異なる場合があります。そのため、本来の血圧を知るのに役立つのが「家庭血圧」測定です。

家庭血圧の正しい測り方

- 血圧計 上腕にカフ(腕帯)を巻くタイプを選ぶ。
- 測定のタイミング 朝と夜に、各2回ずつ測る。
 - ・朝は起床後1時間以内の排尿後、朝食前、服薬前など
 - ・夜は就寝前
- 測定値の記録 2回の測定値、平均値を記録
- 測定時の注意
 - ・カフの位置は心臓の高さに合わせる。
 - ・測定中は会話をしない。

基準値は異なります

