

はつらつとした生活を送るために

健康づくり、今日から実践！

問合せ 保健センター
☎ 82-3757



忙しい毎日でも、日頃の健康づくりはとても大切。自分の健康を守ることができるのは自分自身です。保健センターでは、高血圧を始めとする生活習慣病予防の健康教室や相談会を開催しています。教室に参加して、すぐに実践できる健康のヒントを見つけましょう。

高血圧をみんなで勉強



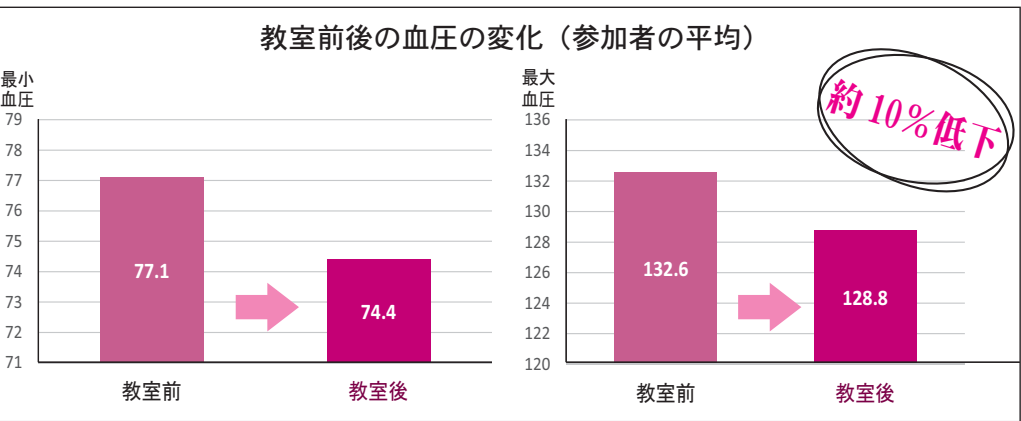
東洋大の協力で高血圧改善に取り組む

「ちょっと高め」が要注意

健診の結果が年齢を重ねるごとに「血圧が高くなってきた」「血糖値が少し高め」など、数値が高くなっているということはありませんか？ 多くの生活習慣病は症状が出ないうちに進行し、心臓病や脳卒中などのリスクを高め、命に関わる病気に至ることがあります。

板倉町民は血圧が高め
板倉町では、昨年度の特定健診を受診したかたのうち、約4人に1人は血圧が基準値以上である最大血圧140以上または最小血圧90以上でした。高血圧は、脳卒中の危険因子であり、日ごろの生活から高血圧を予防・改善することが健康寿命を延伸する上で重要です。

昨年度、東洋大学の協力のもと、高血圧予防・改善チャレンジ教室を全14日間で開催しました。高血圧を予防・改善したい56名のかたが参加し、味覚検査や減塩食の試食、グループワークなど、血圧を下げるためにはどうすればよいかを学んでいただきました。その結果、高血圧の改善に驚くべき効果を実感するかたが多くいました。



なんと、血圧が下がった！

参加者は、毎回教室の前と後に血圧を測定し、どの程度血圧の変化があるかを調べましたが、最大・最小血圧とも改善し、平均で約10%も低下しました。（左図）

参加者のアイデアを紹介

④ がんばり過ぎない
減塩をするには、「無理しない」「我慢しない」ことがとても大切です。自分にあった減塩方法をぜひ見つけてください。



高血圧予防・改善についてみんなで意見交換

①調味料はかけずにつけて食べる

味はほぼ一緒なのに、かけるより「つけて」食べたほうが塩分摂取量は約半分になります。

②調味料は食卓に出しておかない

調味料が手の届くところにあり、ついかけてしまいがちです。塩分を取り過ぎないようにするためには、調味料を置いておく場所も重要です。

③減塩調味料を使う

お気に入りの市販の調味料や手作りの調味料を見つけてみ

教室に参加した感想



④ がんばり過ぎない
減塩をするには、「無理しない」「我慢しない」ことがとても大切です。自分にあった減塩方法をぜひ見つけてください。

②中央公民館

① 調味料はかけずにつけて食べる
味はほぼ一緒なのに、かけるより「つけて」食べたほうが塩分摂取量は約半分になります。

③減塩調味料を使う

お気に入りの市販の調味料や手作りの調味料を見つけてみ

おいしく健康づくり チャレンジ教室参加者募集！

昨年度に引き続き、今年度も高血圧予防・改善チャレンジ教室を開催します。血圧が高めでちょっと心配なかた、いつまでも健康でいたいのかた、どんなかたでも大歓迎です。一緒に健康長寿を目指しましょう。



①北部公民館

7月26日(水)、8月3日(木)、8月24日(木)、9月12日(火)、10月5日(木)、11月8日(水)、12月22日(金)

②中央公民館

7月28日(金)、8月2日(水)、8月22日(火)、9月8日(金)、10月3日(火)、11月9日(木)、12月20日(水)

時間 午前10時～11時30分

内容

- ・高血圧についての講話
 - ・味覚検査
 - ・減塩食の試食会
 - ・みそ汁の塩分測定
- ※内容は、日程の①②とも同じです。

健康大学開催！

高血圧予防はもちろん、健康づくりのための食事や運動について勉強してみませんか？ 講座を修了すると、食生活改善推進員として活動することができます。この講座は、板倉町、明和町、千代田町、邑楽町の合同開催です。

日程 10月6日(金)、10月18日(水)、11月1日(水)、11月21日(火)、12月7日(木)、平成30年1月17日(水)の6日間

時間 初日のみ午前9時～12時30分
2日目以降、午前10時～午後3時

場所 板倉町、明和町、千代田町、邑楽町の各保健センターや公民館

内容
・健康づくりについての講話
・調理実習
・運動実技

参加費 無料（調理実習材料代は実費）

定員 7名

申込み 保健センター
☎ 82-3757

