

## メタボを予防！ 高血圧に負けるな！ 自分の生活を振り返る2つの教室

参加者募集

ちょっとした工夫で健康アップ  
ヘルシーコース（運動実習あり）

### 特定健診の結果を 振り返り



体を使って生活  
習慣を改善



とき/2月4日(火) 13:30~15:30  
(受付13:00~)

ところ/葦山福祉・保健センター

内容/▶生活習慣の改善▶美しいボディライン  
を目指す▶保健師講話▶管理栄養士講話  
▶運動実践

対象/20歳以上の市民30人(先着順)

持ち物/特定健診結果、筆記用具、室内用運動  
シューズ、汗ふきタオル、床に敷くバス  
タオル(マット可)、水分補給用飲み物  
申込み/2月3日(月)までに電話で申込み。

参加者募集

血管若返りコース  
(調理実習あり)

### 高血圧を予防して、 ストップ動脈硬化！



伊豆の国市は、県内でも高血圧の人が多し  
です。

とき/2月14日(金) 10:00~14:00  
(受付9:30~)

ところ/葦山福祉・保健センター

対象/20歳以上の市民30人(先着順)

内容/▶保健師講話(高血圧を予防について)  
▶管理栄養士講話(減塩について)▶減  
塩した食事の食べ比べ▶みそ汁の塩分濃  
度測定▶塩分摂取量測定(尿検査)。

申込み/2月12日(水)までに電話で申込み。

その他/受付後、案内を通知します。

参加者募集

もう一品ほしい時の



### パパッと簡単な 和食講座

和食は難しいと思われがちですが、作り方を覚え  
れば簡単。あなたのレパートリーに加えて、健康生  
活に役立ててください。

とき/1月23日(木) 10:00~13:00  
(受付9:30~)

ところ/葦山福祉・保健センター

対象/20歳以上の市民20人(先着順)

内容/▶保健師講話▶栄養士講話▶調理実習(炒  
り鶏ほか2~3品)

持ち物/エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、手ふき  
タオル

申込み/1月21日(火)までに電話で申込み。

参加者募集

健康運動教室



### 正月に食べた分を 健康運動で消費

運動で  
健康に！



「自分の体力を同年代と比べたい」「普段、何にも  
していないけど大丈夫かな?」「いつも運動している  
けど、効果あるのかな?」測定結果から一人一人に  
応じた健康運動プランを、理学療法士・運動指導士・  
保健師が全面サポートします。

体力アップ教室(3回コースの教室です)

ところ/葦山福祉・保健センター

定員/20歳以上の市民30人(先着順)

※3回参加できる人

申込み/2月11日(火)までに電話で申込み。

	開催日	時間	内容
測定	2月12日(水)		
個別 運動相談	2月18日(火)	9:30 ~11:00 受付時間	体力測定(筋力・ 柔軟・バランスなど) 歩行動画の撮影
個別 運動相談	2月24日(月)	9:00~	結果をもとに個別 運動指導

持ち物/室内用運動シューズ、汗拭きタオル、床に  
敷くバスタオル、水分補給用の飲み物、健康手帳  
注意事項/教室開始前に血圧測定を行います。時間  
に余裕を持ってご参加ください。病院で治療中の  
人は主治医の許可が必要です。血圧などの服薬をして  
いる人は必ず服用してきてください。

## 健康が いいね

健康づくり課 ☎ 055-949-6820

# 高血圧は、

## あなたの体を少しずつ むしばんでいきます！



高血圧が引き起こすさまざまな病気は、その初めのほとんどが  
自覚症状がなく進行します。そのため、放置してしまいがちです。

大きな病気に  
つながるもとに

・血管に圧力がかかることで血管  
を傷つけます。長い期間血管を  
傷つけ、圧力に耐えることがで  
きなくなつたときに脳卒中・心  
筋梗塞・腎不全を引き起こし、  
麻痺や透析など日常生活に影響  
を及ぼします。

・病気になる、好きな食べ物を  
制限しなければならなかったり、  
趣味の範囲も  
狭まるなど、  
自分らしい生  
活ができな  
くなります。



血圧とは 血液が血管を流れるときに血管  
の内壁にかかる圧力のことで



	病院に受診が必要	すぐに病院に受診が必要
収縮期血圧	140mm Hg	160mm Hg
拡張期血圧	90mm Hg	100mm Hg

上の血圧(収縮期血圧)

=血液を全身に送り出すため収縮した状態

下の血圧(拡張期血圧)

=全身から戻った血液が心臓にたまり、心臓が拡張して  
いる状態

そうならないために...

自分の血圧を安定させましょう

まずは、自分の血圧を知ることが大切です。1年に1回は  
健診を受けましょう。健診で血圧が高い場合は、病院で受  
診すると同時に、生活習慣を見直しましょう。

高血圧予防のための生活習慣を見直すポイント!

① 塩分を控える

▼1日の理想的な塩分  
摂取量は血圧の正常  
の健康な人は男性9g  
未満、女性7.5g未満、  
血圧の高い人は6g未満です。  
↓減塩の秘訣は、血管若返りコース  
にご参加ください。



③ 野菜をたくさん食べる

▼毎回の食事の中に、野菜  
をたっぷり取り入れてい  
きましょう。



④ 日常生活の中で、  
身体を動かす工夫をする

▼エレベーターやエスカレーターを  
やめて階段を使いましょう。  
▼歩幅を3cm大きくして大股で歩く  
ように意識を持ちましょう。



② 肥満予防

▼肥満の解消をしましょう。  
▼肥満の人は皮下脂肪が多く、末梢  
血管をしめつけています。ホース  
の先をふさいだ様な状況です。体  
重1kg減らすと血圧は4~5mmHg  
減少すると言われています。

⑤ 禁煙を心がける

▼一般にタバコ吸うことで、最高血  
圧で3~12mmHg、最低血圧で5~  
10mmHg上昇させると言われていま  
す。依存度によっては、禁煙外来  
で治療を受けることができます。