

今日から始める高血圧予防

問 国保課 ☎ 65-1219

血圧が高くても、多くの人には自覚症状がありません。気付かないうちに血管へのダメージが進み、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながることも…。しかし、毎日のちょっとした習慣で高血圧の予防ができます。今日から高血圧予防を始めませんか？

血管を守る 7 つの習慣



1. 起きて1時間以内に血圧測定

高血圧の早期発見には、普段の血圧の状態を知ることが大切です。
家庭血圧 **135/85mmHg 以上が2週間以上続く**場合は、記録を持って早めに医療機関へ相談しましょう。

2. 減塩

高血圧予防のための食塩摂取目標は **1日6g 未満**です。しょうゆ・みそなどの調味料は「かける」よりも「つける」を意識し、汁物は具たくさんにしましょう。だしのうま味や香辛料、柑橘類の酸味を活用すると、おいしく無理なく続けることができます。

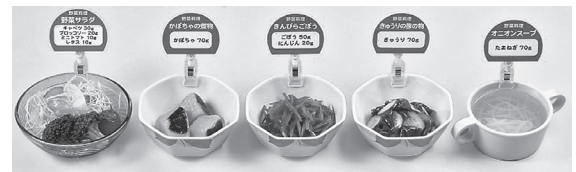
県民の平均食塩摂取量は 10.1g と目標を超過しています。県では、減塩の取り組みやレシピを啓発する「えひめ"ご塩慮"活動」を行っています。

えひめ"ご塩慮"活動の詳細はこちら



3. 野菜を食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余計な塩分を排出する働きがあります。毎食に野菜をプラスしましょう。推奨されている1日の野菜摂取量は **350g (小鉢5皿分)** です。



4. 適正体重の維持

定期的に体重を測定し、適正体重の維持を心がけましょう。**BMI25kg/m²未満**が目安です。

※ BMI = (体重 [Kg] ÷ 身長 [m]²)

5. 体を動かす

ウォーキングや軽い体操などの有酸素運動は、血圧の改善に役立ちます。まずは「今より10分多く体を動かす」ことから始めませんか。

6. 節酒

飲酒のし過ぎは血圧上昇の原因になります。休肝日を設けるなど、適量を心がけましょう。

7. 禁煙

喫煙は血管に負担をかけ、心臓や脳の病気のリスクを高めます。健康のために、禁煙に取り組みましょう。

あなたはいくつできている？ 習慣チェック！！

- ☐ 毎日血圧を測っている
- ☐ 麺類の汁は飲み干さない
- ☐ 野菜を毎食食べている
- ☐ 適正体重を維持している
- ☐ 週に2～3日以上運動をしている
- ☐ お酒を飲み過ぎない
- ☐ たばこを吸わない

7個：すばらしい！高血圧予防を実践できています。
5～6個：あと一步。できることを増やしてみましょう。
0～4個：今日からできることを1つ始めてみませんか。

毎月17日は、ローソルト＋ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 11月17日(火) 9:30～11:30

¥ 無料

場 国保課 11番窓口前

問 保健センター ☎ 35-1070



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に精神科医が応じます。

(Zoomによるオンライン相談も可)

日 12月4日(金) 13:30～15:30

定 2組程度（要予約）

¥ 無料

場・申・問 保健センター ☎ 35-1070



出張健康相談

メニューの野菜量が見える化！

食事のバランスチェックや野菜摂取量の測定や、管理栄養士による栄養相談を行います。

日 11月16日(月) 10:30～14:00

場 ばあばのお昼ごはん はま・くる（荷内町）

問 保健センター ☎ 35-1070



集団健診

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病や高血糖は放っておくと全身の血管と神経に影響し脳や心臓、腎臓などに大きな合併症を発症します。まずは健診を受けましょう。

申 健診日の約1カ月前までに予約

問 保健センター ☎ 35-1308

国保課 ☎ 65-1219



人生会議してみませんか？

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。

また、人生会議で話し合った内容などを書き残したものはエンディングノートなどと呼ばれています。

大きな病気やけがなどで命の危機が迫った状態になった場合、約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

11月30日は「人生会議の日」。この機会に「もしものとき」のことを考えてみませんか？

【人生会議のかんたん3ステップ】

①考える：自分が大切にしていること、どんな医療を受けたいのかなどを考える

②信頼できる人と話し合う：自分のことをよく理解してくれている家族や友人に①で考えたことを伝える

③共有して残す（書き留める）：自分や家族があとで見返すことができるよう、書き留める

※考えが変わった時に書き直せるよう、鉛筆など消せるもので書く

問 地域包括支援センター ☎ 65-1245



◀市オリジナルのエンディングノートを地域包括支援センターで配布しています。



◆夜間のエイズ相談・検査

12月1日～7日は「県エイズ予防週間」です。西条保健所では、夜間に無料・匿名検査および相談を実施します。検査結果は採血後、約40分でお知らせします。ただし、確認検査が必要になる場合は結果が後日になります。

感染の機会があってから3カ月以上経過した後、検査してください。

日 12月7日(月) 17:30～19:00

場 東予地方局1階健康診査室

申 12月4日(金) 17:00までに申し込み

問 西条保健所 ☎ 56-1300