

# 地域健康だより

今月のテーマ：高血圧

令和5年7月作成

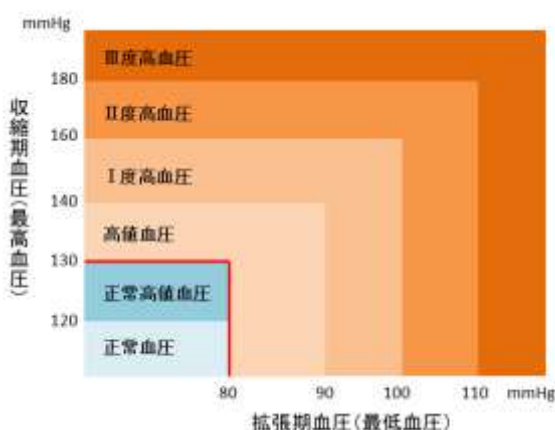
発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）

柏市の40～74歳の健診結果から、  
**高血圧予備群**が多いことがわかりました

## ● そもそも血圧 とは…？

血液が血管を流れるとき、**血管**にかかる**圧**力のことです。

？自分の血圧 知っていますか？



### 収縮期血圧

（心臓が収縮して、全身に血液を送り出すときの最大の圧力）

### 拡張期血圧

（心臓が拡張して、静脈から心臓へ血液が戻ってくるときの最小の圧力）

どちらが  
高くても

**高血圧**

といいます

## ● 家庭血圧を測りましょう！

家庭で血圧を測定すると…

毎日同じ条件で測定・記録することで、  
正確な血圧情報を把握することができます

→自身の健康管理や、医師の重要な判断材料になります！



測定は…**上腕用血圧計**を使用  
（心臓の高さに近いため安定します）

朝：起床後1時間以内・排尿後・  
朝の服薬前

夜：就寝前（※飲酒・入浴の直後は避ける）

座った姿勢で1～2分間安静にした後  
測定しましょう！

次回「高血圧の影響について」

# 地域健康だより

今月のテーマ: 高血圧の影響

令和5年8月作成

発行: 柏地域・職域連携推進協議会事務局 (柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)

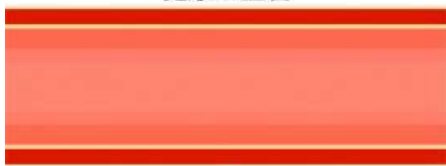
時間がないから...

どこも痛くないし...

## 高血圧

## 放置していませんか？

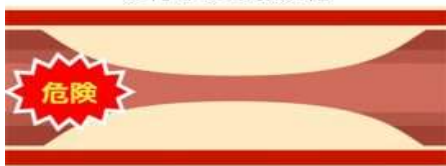
健康な血管



早期動脈硬化



進行した動脈硬化



高血圧が続くと、血管に大きな力がかかり、血管がもろく・硬くなる  
**動脈硬化**を引き起こします

## 血圧正常値の人と比較し

## 脳梗塞は **3 倍**

## 心筋梗塞は **2 倍**

## かかりやすくなります！

(出典: 久山町研究)

定期的な**血圧測定**や**健診受診**で  
血圧を把握し、適切な生活習慣による予防や、  
医師による治療を受けることが大切です！

他人事になっていませんか？

# 今考える「**がん**予防

私が…がん…？  
なんで…？

**2人に1人**が「がん」にかかります。  
毎年9月は「がん征圧月間」です。  
「がん」にかからないように、今できることを  
みんなでやりましょう！



ピンクリボン×カシワニ

## 今日からできる！

～「がん」にかかりにくくなる行動～



①「<sup>プラステン</sup>+10」

まずは歩く時間を10分増やしましょう！

②「**食べすぎ注意**」

肥満や塩分のとりすぎを避けましょう

③「**禁煙**」

たばこの煙は自分にも周囲にもがんの元！

※ 健康的な生活習慣により「がん」にかかる可能性を下げられます。自分に合う方法でがんを防ぎましょう！

がん検診を  
受けましょう！

1～2年毎のがん検診による  
早期発見が大事です  
柏市でもがん検診を行っていますので、  
ぜひ御利用ください！



柏市HP(がん検診について)

柏地域健康だより9月号

発行：柏地域・職域連記推進協議会事務局  
(柏市健康増進課 TEL 04-7167-



周囲からの期待

理想と現実のギャップ

プレシャー

ストレス

忙しい

イライラ

眠れない

病気

こころの健康  
…大丈夫？

状況の変化

二日酔い

体調不良

上手くできない

人間関係

重要!

## 「自己分析」と「セルフケア」

こころの状態は目に見えず、  
気付いた時には「うつ病」などの  
こころの病になりかけていることも…  
まずご自身でストレスチェックから！  
そして自分にあつたセルフケアを！

働く人のメンタルヘルス  
ポータルサイト  
「こころの耳」  
(厚生労働省)



柏地域健康だより 10月号

発行：柏地域・職域連記推進協議会事務局  
(柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)

# 地域健康だより

今月のテーマ：高血圧の予防

令和5年12月作成

発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）

柏市の40～74歳の健診結果から、  
**高血圧予備群**が多いことがわかりました

## ～高血圧の予防には～

### ●減塩しましょう

・めん類の汁は残す

1杯分飲めば、1日分の塩分に近い量を  
食べるようになります。



カップラーメン1杯  
食塩相当量 5.5g  
1日分の塩分摂取目標量  
男性7.5g 女性6.5g

・むやみに、しょうゆ、塩をかけない  
調味料を追加しないで食べてみましょう。



酢やレモン汁、カレー粉、唐辛子、  
ゴマなどを使って、風味をプラス。  
しょうゆ、塩を減らすことができます。

### ・加工食品を控えましょう

漬物、練り製品、ハム、干物には  
塩分が多く含まれています。

食べ過ぎないようにしましょう。



**濃い味付けは習慣です。まずは10日間続けて、薄味に慣れましょう**

### ●体重をコントロールしましょう

肥満により、血圧は高くなります。腹八分目を心がけ、週1回以上は体重測定をし、標準体重を維持しましょう。

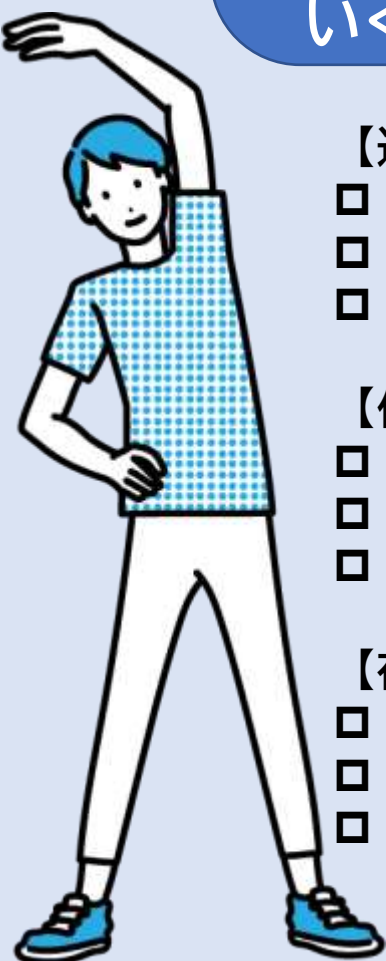
※医療機関に受診しているかたは、医師の指示に従ってください。

1月から始めましょう！

プ ラ ス テ ン

# + 1 0 分の運動

～今日から出来る！～  
いくつか選んでやってみましょう



## 【通勤中】

- ☐ 早歩き
- ☐ 歩幅を広くする
- ☐ 階段を使う

## 【仕事中】

- ☐ こまめに立ち上がる
- ☐ 遠くのトイレを使う
- ☐ 階段を使う

## 【在宅中】

- ☐ テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- ☐ 掃除などの家事
- ☐ 歩いて買い物などへ出る

## 【休憩中】

- ☐ 散歩
- ☐ ストレッチ
- ☐ ラジオ体操



柏市では高血圧予備軍が多いことが分かっています。高血圧をはじめとした生活習慣病は運動により予防・改善できる可能性があります。  
運動はとても幅広く効果があります。まずは自分が出れるところから、日常に運動を取り入れていきましょう！

詳しい運動に関する情報は右のQRコードから➡  
(健康づくりのための身体活動指針(厚生労働省))



柏地域健康だより1月号

発行：柏地域・職域連記推進協議会事務局  
(柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)





メタボリックシンドロームの方は

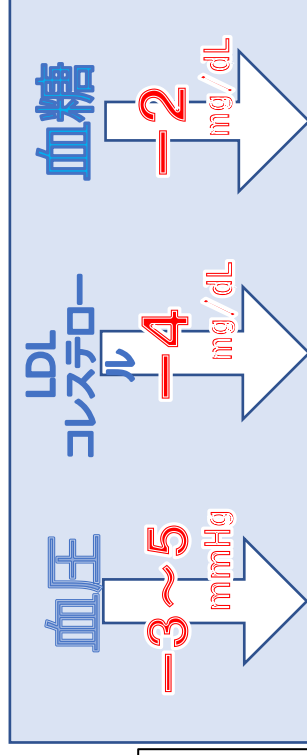
運動や食事で

**3%減**  
体重

(70kgの場合, 2kg減量)

を目指しましょう！

メタボと診断された方が  
6か月で**3～5%**減量した結果…



運動習慣の見直しには、ぜひ  
厚生労働省「健康づくりのための  
身体活動・運動ガイド2023リーフレッ  
ト」  
をご確認ください！



参考:肥満症診療ガイドライン2022

地域健康だより 2月号

令和6年2月作成

発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局（柏市健康増進課 Tel 04-7167-1256）

# 適量飲酒

していますか？

純アルコール摂取量

1日20gが適度な飲酒量です

純アルコール量20gの例



ビール  
中瓶1本



日本酒1合



ワイン2杯



焼酎0.5合



出典：厚生労働省「健康日本21」

送迎会や歓迎会で、お酒を飲む機会が増える時期になりました。  
飲みすぎ・食べすぎに注意しましょう！

柏市のHPには、「お酒と上手に付き合うためのコツ」や  
「アルコール自己チェックリスト」があります。ご活用ください！



地域健康だより 3月号

令和6年3月作成

発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）