

地域健康だより

今月のテーマ: 高血压

令和5年7月作成

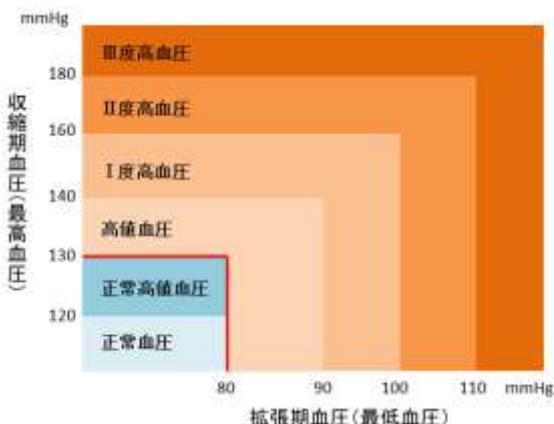
発行: 柏地域・職域連携推進協議会事務局 (柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)

柏市の40~74歳の健診結果から、
高血压予備群が多いことがわかりました

● そもそも**血压**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。

?自分の血压 知っていますか?



収縮期血压

(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)

拡張期血压

(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

高血压

といいます

●家庭血压を測りましょう！

家庭で血压を測定すると…

毎日同じ条件で測定・記録することで、
正確な血压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…**上腕用血压計**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「高血压の影響について」

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…

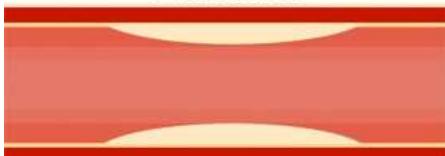
高血圧

放置していませんか？

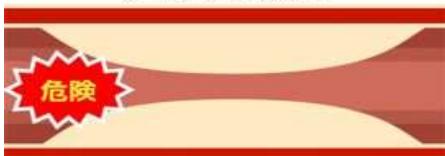
健康な血管



↓
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！

他人事になつていませんか？

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「+10」^{プラスティン}

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)

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！
そして自分にあったセルフケアを！

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～

●減塩しましよう

・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
食べることになります。



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よう

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

+ 10 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

【休憩中】

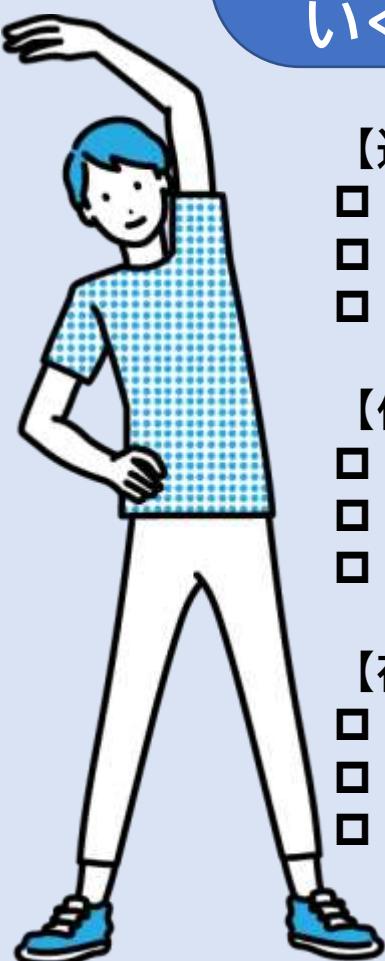
- 散歩
- ストレッチ
- ラジオ体操

【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



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。まずは自分が出来るところから、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))

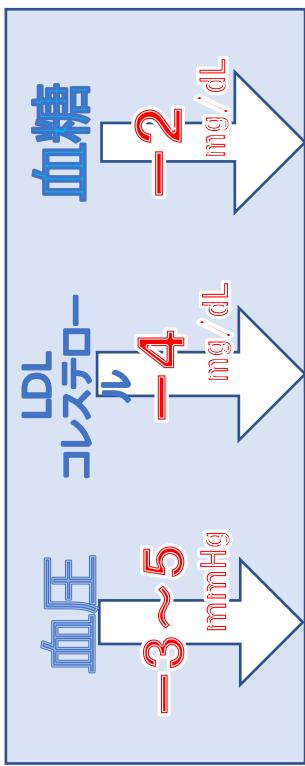


柏地域健康だより 1月号

発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局
(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 体重 **3%減**
(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…



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)

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！



適量飲酒してますか？

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）