

<問い合わせ先>

香美市役所 健康推進課 健康づくり班

〒782-8501

高知県香美市土佐山田町宝町1-2-1

TEL:0887-52-9282



血管病予防啓発
イメージキャラクター
「血管の妖精★カミーナ」

血圧記録ノート



名前：

期間： 年 月 日 ~ 年 月 日

からだもこころも **みんな**で元気！
未来へつなぐ 健康のかけはし

第4期香美市健康増進計画・第3期香美市食育推進計画・第2期香美市自殺対策計画では、市民一人ひとりが生涯を通じて、心身ともに健康でいきいきと暮らし、未来につながるまちづくりを目指しています。

～血圧に関する香美市の健康課題～

①血圧の有所見率が高い

②塩分摂取量が多い

③血管病による死亡が多い

自分や周囲の人の血圧に関心を持ち、生活習慣の見直しや血圧測定の習慣化、適切な受診・治療を行い、血管病につながる要因である血圧をコントロールすることが大切です。

今日からはじめよう 高血圧対策！

◆ 減塩しよう

塩分の摂りすぎは、高血圧の原因になります。加工食品や調味料の使いすぎに注意し、薄味を楽しむ食事にしましょう。

◆ 血圧測定を習慣づけよう

血圧は測る時間帯や体調によって変動します。日常的に血圧測定を行い、普段の血圧を知っておくことが大切です。

◆ 高値が続くときは病院を受診しよう

高血圧は無症状の場合が多いですが、放っておくと大きな病気を引き起こします。高値が続くときは迷わず病院で相談しましょう。



◆ がん検診

香美市では、胸部レントゲン(結核)検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施しています。対象年齢や自己負担額、検査内容などは検診によって異なりますので、詳細は広報やHPでご確認ください。

◆ 特定健診

特定健診は、生活習慣病予防のための、メタボリックシンドロームに着目した健診です。40～74歳の国保加入者が対象となります。計測や血圧測定、診察、尿検査、血液検査などを行います。

毎年受けよう！



◆ けんこう香美ングセミナー(特定保健指導)

特定健診の結果で対象となった方にはセミナーの案内が届き、希望者は保健師や栄養士による面談・生活指導が受けられます。

「最近体重が増えたなあ」「なかなか運動が続かない・・・」等々、一人ひとりの健康状態やライフスタイルに合った取組や目標を一緒に考え、健康な生活習慣を目指しましょう！

◆ そのほか健康に関するご相談等

健康推進課には保健師や栄養士が常駐しており、健康に関するご相談をお受けしています。

地区の集いや学校等での健康教育も実施しておりますので、希望がありましたらぜひご相談ください。

健康推進課までお気軽にお問い合わせください！



けんこう掲示板 (R6.12作成)



◆ 紙芝居の読み聞かせ

R3年度より、行政と健康づくり3団体(健康づくり婦人会、食生活改善推進員、健康づくり推進員)が協働して糖尿病予防部会を立ち上げ、生活習慣病予防に関する紙芝居を作成し、小学校やイベント等で読み聞かせを行っています。

※紙芝居は貸出可能です。希望される場合は健康推進課(52-9282)までお問い合わせください。



紙芝居「血管の妖精カミーナからのメッセージ」

◆ わくわくワークアウトチャレンジ

ワークアウトとは、自らの意志で運動不足の解消・ダイエット・健康などのために運動することを言います。期間中、習慣的に運動に取り組む、条件達成した方には特典も・・・！

※対象年齢や期間については広報やHPでお知らせします。



◆ 成人歯科検診

歯周疾患の予防・早期発見のために、年度末年齢が20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に歯科検診を実施しています。

対象者には5月にご案内を送付しています。



～家庭での血圧の測り方～

準備

カフ(腕に巻く部分)を心臓と同じ高さにして

上腕血圧計を選ぼう

トイレを済ませ、座って1～2分安静にしてから測ろう



測る時間

朝

- ・起床後1時間以内
- ・朝食前
- ・服薬前



夜

- ・就寝前



1機会に2回ずつ測り、平均値を記録しましょう。

注意点

測定前の「喫煙」「飲酒」「カフェインの摂取」は控えましょう。



