

# 家庭血圧のススメ

花巻市国保加入者の健診を受けた人で、高血圧の判断基準[135/85mmHg]を超えていた人は2人に1人。治療をしていてコントロールできている人もいれば、「まだ大丈夫」と放置している人も多くいます。

高血圧は動脈硬化をはじめとするさまざまな病気の原因になります。自分の普段の血圧、ご存知ですか。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

少し高いかもしれませんね。  
**普段はどれくらいですか？**

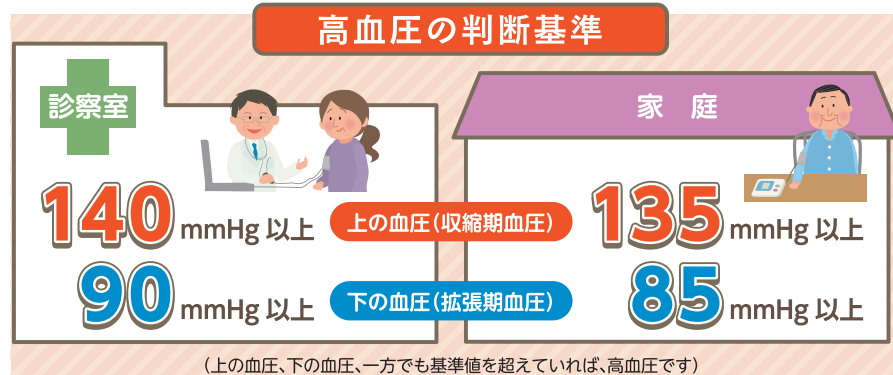
こんなに高いことはない。  
**普段はもっと低いのに。**



医師や保健師などが話す「普段の血圧」は、毎日同じ条件で測る「家庭血圧」のことを示しています。血圧は環境や行動によって変動があるので、他人に測ってもらいと緊張して高くなる場合があります。そこでおススメするのが「自分で測る家庭血圧」。日常生活での血圧値を記録しておくことで、どんなときに血圧が高くなるかなどを知ることができます。自分の健康や診察の参考のために、家庭での血圧測定を始めてみませんか。

「**普段の血圧**」は「**家庭血圧**」

健診会場や病院で「少し血圧が高いかもしれないですね。普段はどのくらいですか」と尋ねられたことはありませんか。この質問に対して「普段はもっと低い」「高いのは分かっている。まだ大丈夫」と答える人が多くいます。皆さんにとって普段の血圧とはいつ、どこで、どのように測った血圧でしょうか。よく考えてみると、病院や健診会場など、自分が普段生活している環境以外の場所で測ることの方が多くないと思いませんか。



## 知っておこう！血圧の正しい測り方



### どんな血圧計がいい？

お家で使う血圧計は、この腕にカフ(圧迫帯)を巻くタイプがおススメです！

上腕挿入タイプ 上腕測定タイプ

家電量販店などで、数千円～1万円程度で購入できます！ ぜひ、一家に1台

### 血圧を測るタイミングは？

朝と夜1日2回、できるだけ同じ時間帯に測定することをおススメします！

**朝**  
\*起床後1時間以内  
\*トイレを済ませてから  
\*朝食を食べる前  
\*薬を飲む前

**夜**  
\*食事・入浴・服薬後  
\*トイレを済ませてから  
\*寝る前に

## ■主な旅程

1日目…7月30日(火)	
7:30	花巻出発
14:30	練習見学会
18:00	試合観戦

※福岡ソフトバンクホークスとの試合を観戦。詳しくは西武トラベルホームページに掲載しています

2日目…7月31日(水)	
9:00	ホテル出発
10:00	観光施設見学
20:00	花巻到着

## ■球場

メットライフドーム(埼玉県)

## ■期日

7月30日(火)・31日(水)、1泊2日

## ■対象

市内小中学生1人と、その保護者1人のペア

「キラキラはなまき銀河鉄道ナイト」の開催に合わせ、親子バスツアーを実施します。埼玉西武ライオンズの花巻ゆかりの選手を応援しませんか。

# 「キラキラはなまき銀河鉄道ナイト」親子バスツアーを実施します

■定員 20組(抽選)

■料金 ペア1組2万7400円

■申込期限 6月28日(金)必着

## ■申し込み方法

西武トラベルホームページの申し込みフォームから申し込み、または同ホームページに掲載している申込用紙に必要事項を記入の上、ファクス、郵送のいずれかで左記へ

◆同バスツアーのほか「往復新幹線プラン」や「現地観戦プラン」があります。詳しくは西武トラベルホームページをご覧ください

【問い合わせ・申し込み】  
西武トラベル株式会社  
(〒105-0003 東京都港区西新橋1-14-2 ☎03-6743-7173 FAX 03-6743-7188)



## 「6月は食育月間」、毎月19日は「食育の日」食生活を見直してみよう

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

「食育月間」は、食育について国民の理解を深めるため、国の「食育推進基本計画」により定められました。この期間は、国や地方公共団体、関係団体などが連携して効果的かつ重点的に食育推進運動を実施。食育について一層の理解を図ることとしています。また、食育の「育(いく)」が「19(いく)」と読めることから、毎月19日を「食育の日」とし、自分や家族の食生活を見直す日としています。

### ■なぜ「食育」が大切なのか？

食育とは、健康な食生活を送れるよう、食に関する

知識とバランスのよい食を選ぶ力を身に付けるための取り組みです。

私たちが健やかな人生を送るために、毎日の食事を意識することが大切です。生活リズムの乱れや偏った食習慣は、体調不良や肥満の原因になり、生活習慣病などの病気になる可能性を高めています。

食育は子どもだけでなく、大人にとっても健康づくりのために必要な取り組みです。食育月間・食育の日をきっかけに、自分や家族の食生活を見直してみよう。

### ■食育活動の取り組みなどを紹介します



平成30年度食育講座「「食べて花まる」健康講座」保育園や学校、各団体などから依頼を受け、子どもから大人まで幅広い年代を対象とした「食育講座」を実施。生涯にわたる健康づくりとして食育活動を進めています。



花巻市食生活改善推進員協議会が厚生労働大臣表彰「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食育活動で健康づくりを応援する花巻市食生活改善推進員。昨年度、「栄養関係功労者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。