

今年度の健康だよりは、町の健康課題「高血圧」の対策について専門の先生方にお話を伺ってきました。今月は先生のお話のポイントをまとめて掲載します。高血圧はちょっとした意識で、改善、予防ができます。みなさんも、今日から生活習慣改善を目指しましょう！

START

生活習慣



適切な生活習慣で高血圧は防げます。高血圧は自覚症状がほとんどないため、定期的な血圧測定が必要です。放っておくと動脈硬化につながり、脳卒中や心筋梗塞の原因になります。定期的な運動を行い、高血圧対策に努めましょう。

済生会川俣病院長 佐久間博史 先生

食事



減塩を長続きさせるコツは、塩味を一品に集中させることです。自分の好きな料理はあまり減塩をせず、他の料理で減塩しましょう。塩分が少なくても、酸味、香辛料、香味野菜などを上手に使うことで、美味しい料理がつくれますよ。

管理栄養士 渡辺幸子 先生

くすり



現在は、朝1回飲めば1日効果が持続する薬が主流です。高血圧は、すぐに治るものではないので、服薬しながら生活習慣を見直していきましょう。血圧が安定しているからといって服薬を止めると、急激に血圧が上昇するので注意してください。

さくら調剤薬局のみなさん

たばこ



たばこを吸う人が、心筋梗塞を発症する可能性は、たばこを吸わない人の3倍以上、突然死は10倍以上になります。禁煙により危険性は大幅に低下します。服薬（保険適用）による治療もありますので禁煙を目指す方はぜひ禁煙外来を活用ください。

済生会川俣病院 数田良宏 先生

運動



筋肉が硬くなると血液の流れが阻害され血圧が上昇します。日ごろから筋肉を柔らかい状態になるようにストレッチ体操をすることが大切です。運動不足の方は、ストレッチ体操や筋力アップを目指す簡単な体操から始めるのがおすすめです。

健康運動実践指導者 安田涼子 先生

こころ



ストレスは、できるだけ早期に取り除く等の対処が必要です。また、十分な休養、睡眠、趣味の時間など、一時的にでもストレスと距離を置ける環境づくりも大切です。いつも「なんとかなるさ」という考え方をもちようにするといいかもしれません。

村上病院 村上敦浩 先生

ヨ
ナ
ラ
高
血
圧

まだ見ぬ作品がアナタを待っている



4月2日まで開催中

羽山の森美術館 「美術館収蔵品展」



【羽山の森美術館】

開館時間：午前10時～午後4時（月曜日休館）

電話番号：Tel 566-3367



Information

保健センター Tel. 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

- 日時 3月1日(水) 午前9時～11時45分
- 内容 体脂肪測定・身長体重測定・肺活量測定
健康相談など
- ※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで
- 場所 保健センター
- 講師 快フィットネス研究所
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※次回の健康チェック日は、4月7日(金)です。

健康普及料理教室と各地区の健康相談

健康普及料理教室
毎年、川俣町の食生活改善推進員の方に健康料理を考えていただき、保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催しています。

- 今年度のテーマ 「減塩で血管力アップ」
- 開催予定

地区名	開催日	会場
山木屋	3月2日(水)	保健センター
小島	3月8日(水)	小島公民館
大綱木	3月14日(火)	大綱木公民館

- ※その他の地区は終了しました。
- 時間 午前9時30分～12時30分
- 会費 300円
- ※会場の都合で定員を設けていますので、参加希望の方は地区保健協力員に問い合わせください。
- 健康相談 今年度のテーマは【減塩】です。
毎年この時期に各地区集会所等で、保健師による

血圧測定や健康講話、健康体操等を行っています。日程を地区保健協力員に確認のうえ、ぜひご参加ください。定員はありません。

子どもの予防接種週間

3月1日(水)～3月7日(火)は、子どもの予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

なお、二種混合(小学校6年生)と麻疹風しん2期(小学校就学前の1年間)の予防接種を受けていない方は、3月31日(金)までに受けましょう。

高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種

平成28年度中に「高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種」の通知を受け取っている方で、ご希望の方は、平成29年3月31日(金)までに予防接種を受けてください。なお、書類の再発行を希望される方は、保健センターまでお越しください。

おやこ運動教室のお知らせ

小さいころからの親子のスキンシップは子どもの発達を促します。親子で楽しく体を動かしましょう。

- 日時 3月24日(金) 午前10時～11時30分
- 内容 楽しいおやこ運動
- 対象 3歳児の親子(3歳前のお子さんやご兄弟の参加、託児についてはご相談ください)
- 場所 保健センター
- 講師 八子メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士 滝口義光 先生
- 持ち物 汗ふきタオルと水分
- 申し込み 3月17日(金)までに保健センターへ申し込みください(電話可)。

ちびっこカレンダー 3月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく!

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
1(水)	4歳児歯科健診	13:15～14:00	25年1月～3月生	身体測定・歯科健診・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等
6(月)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
9(木)	離乳食教室	9:30～11:30	28年8月～10月生	身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方
21(火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	28年10月18日～ 12月21日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
21(火)	9～10か月児健診	13:15～14:00	28年4月18日～ 6月21日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等
24(金)	おやこ運動教室	10:00～11:30	3歳児の親子	親子のスキンシップをはかる楽しいおやこ運動(要申し込み)