

# 国保健康だより

(平成 26 年 9 月号)

## 高血圧の予防と改善 6 か条

- 1・塩分（しょうゆ・塩）控え薄味に
- 2・野菜・果物をたっぷりと
- 3・肥満を解消しよう
- 4・1日30分以上を目安に歩きましょう
- 5・お酒は適量を心がけ、休肝日を設けましょう
- 6・禁煙に挑戦しましょう



### 血圧は健康のバロメーター

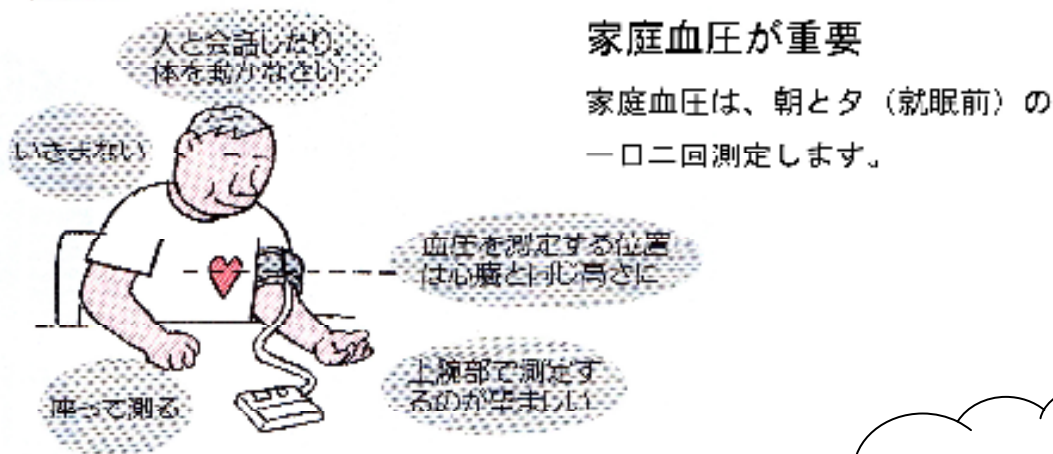
血圧って？ 血液が血管を流れるときに血管の壁に与える圧力を血圧といいます。

最大血圧とは？心臓が収縮して血液を送るとき、血管に加わる圧力は最大となります。

最小血圧とは？心臓が拡張して送り出した血液が心臓に戻ってきたときに、血管に加わる圧力は最小となります。

# あなたの血圧を測定してみましよう！！

## 血圧の正しい測り方(自分で測るときの注意)



## 家庭血圧が重要

家庭血圧は、朝と夕（就眼前）の  
一口二回測定します。

加工食品にも気  
をつけましよう



## 【食品に含まれる塩分量=1食分】

●漬物（たくあん）3切れ	約1.7g
●インスタントラーメン	約4~5g
●ロースハム（2枚）	約1.0g
●プロセスチーズ（20g）	約0.6g
●チキンコンソメ（1個）	約2.7g

※1日の塩分目標摂取量は男性9g未満、女性7.5g未満です！

□10月から毎月1日（1日が土日祝日の時は翌平日）離島交流館内(やま丸待合室)

で「つくみん健康相談」が始まります。内容は血圧測定・検尿・栄養相談です。

（無料）どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。

□問い合わせ先

津久見市役所 健康推進課 国保年金班 TEL 82-4111 内線 (136)

