

高血圧を予防する生活のポイント

Q. もんだい 血圧が高くなると、頭痛やめまいなどの症状が出るので気づきやすい。

○・×

A. こたえ × 一般的に無症状です。

血圧が高い人の大半は自覚症状がないため、危機感を持たない人が多く、つい見過されがちです。

ワンポイント

時々血圧を測り、自分の値を知っておきましょう。
自分の生活習慣を見直してみませんか？
血圧が高い場合は医師に相談しましょう。

高血圧だとどうなるの？

血管に過度の刺激がかかって、血管を傷つけることが大きな問題です。血液を高い圧力で送り出している心臓が、多くのエネルギーを必要として疲れやすくなります。

また、血圧が高い状態が続くと、血管は高い圧に負けないように壁を厚くして、動脈硬化につながります。固くなった細い血管はもろくなり、そこに高い圧がかかると脳出血や心筋梗塞などを起こす危険があるのです。



< 高血圧を防ぐ日常生活 >

減塩 1日の塩分摂取量目安
男性 9g 未満 女性 7.5g 未満

[食品に含まれるおおよその塩分量 一例]



節酒 週に2回は休肝日（飲まない日）
をつくりましょう！

[お酒の適量（以下のうちいずれか）]



肥満解消と適度な運動

BMI（体格指数）22 を目標に！
「BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」

BMI 18.5 未満…低体重
18.5 ~ 25 未満…普通体重
25 以上…肥満



・酸素をたくさん使う運動（有酸素運動）を長期間続けていると、血圧を下げる効果があります。

野菜と果物の摂取

カリウムには余分な塩分を排せつする作用があります。

[カリウムを多く含む食品]



ほかにも、過度のストレスや急激な温度差、喫煙は、血圧を上げる原因になります。まだ朝晩寒い日が続きます。温度の急激な変化をさけるために、室内だけでなくトイレや脱衣所も暖める工夫をしましょう。

自分の健康を確かめましょう！

平成 23 年度『各種健診申込書』を 2 月末に郵送します。詳しくは 5 ページをご覧ください。

健康は日々の積み重ね。健診で自分の健康を確認して、起こった変化について、一緒に考えてみませんか

interview



與田 千枝子 保健センター 所長

よだちちこ●昭和30年生まれ。人事交流により、県庁からの派遣で荒尾市へ。平成21年4月から荒尾市保健センター所長。

「荒尾市は、がん検診の受診率が、県下でも低いんです」真剣な表情で語るのは、荒尾市保健センターの與田千枝子所長。受診率の低さを裏付けるように、荒尾市ではがんで亡くなる人の割合が高いといえます。

健診率が下がれば、発見が遅れ、死亡につながる原因と結果は、確かにつながっています。しかし、「がんは早期発見すれば治る確率が高い病気です。また、特定健診などでわかる糖尿病・心疾患・脳血管の病気なども軽度の時であれば、軽い運動や簡単な食事の改善で軽快することができると言えます」と語り、健診を受け、変化にあわせて治療などを行えば、本格的でつらい治療に踏み込まずに症状を軽く保って生活できるそうです。

また、「健診の結果は一人ひとりに手渡し、説明や数値の見方についてお話しします。定期的に自分の健康を確認して、前回からの変化を知りましょう。そして変化について、私達と一緒に考えませんか」と呼びかけています。

平成 23 年度分各種健診申込書を送付します

この機会に健診を受けましょう！

特定健診・後期高齢者健診・がん検診などを
平成 23 年度から
5 月に同時に行います。

▼対象者には、2月末までに各世帯に申込書を郵送しますので、同封のリーフレットをご覧ください。

▼集団（バス）健診を希望する人は、申込書を3月11日（金）までに提出してください。

- 健診の種類** 特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診
- 申込書提出先** 健康生活課（保健センター、国保年金係、高齢者医療係）
- 実施予定時期** 5月中に14日間程度（土・日を含む）※1日で全て受診可能です
- 実施予定場所** 保健センター、文化センター、市役所

問 健康生活課（保健センター ☎ 63-1133 国保年金係 ☎ 63-1327 高齢者医療係 ☎ 63-1420）

健康保険 保険料率が変わります

全国健康保険協会からのお知らせ
協会けんぽの財政状況は、景気低迷に伴う保険料収入の減少や、医療費（保険給付費）の増大で、大変厳しい状況が続いています。このため、保険料率を次のとおり引き上げることになりました。

●新しい保険料率と適用時期

熊本県の保険料率	現在	新
健康保険料率	9.37%	9.55%
介護保険料率	1.50%	1.51%

適用時期

- ▽一般の被保険者 平成23年3月分（4月納入分）から
- ▽任意継続の被保険者 平成23年4月分（4月納入分）から

※40歳から64歳までの人（介護保険第2号被保険者）は熊本県の健康保険料率に介護保険料率（加わり、11.06%になります）

加入者の皆さんの医療を支えるため、今回の保険料率引き上げについて、ご理解いただきますようお願いいたします。

問 全国健康保険協会（協会けんぽ）熊本支部 ☎ 096-340-0261
ホームページ
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/130.114.html>

当日の朝、調理をした煮物中心のお弁当 健康食・高齢者やわらか食・おまかせ食 糖尿病食（5段階）・腎臓病食



有限会社 **ユニオン**
大牟田市大字歴木 1137-1
電話 0944-52-1555
FAX 0944-52-1557

<http://www.uu-union.co.jp/>
フリーダイヤル
☎ 0120-112262

1人分から
毎日配達

昼食・夕食は同じ価格（税込み）

1日のカロリー	ご飯あり (1食分)	ご飯なし (1食分)	1日のカロリー	ご飯あり (1食分)	ご飯なし (1食分)
1200 Kカロリー	¥680	¥610	やわらか食	¥715	¥630
1400 Kカロリー	¥695	¥610	腎臓食	¥745	¥660
1600 Kカロリー	¥715	¥630	健康食	¥695	¥610
1800 Kカロリー	¥725	¥640			
2000 Kカロリー	¥735	¥650	おまかせ	¥600	¥520

〔有料広告〕