

国保通信



問い合わせ

市民生活課

保険年金係

☎ 75-2159

新しい年を迎えました。今年も元気に過ごすためには、健康な毎日を送ることが大切です。健康の三本柱「栄養・運動・休養」を日常生活に取り入れ、健康づくりに取り組みましょう。

□ 栄養

自分の健康目標を作り、食生活の正しい理解や望ましい習慣、食生活を点検する習慣を身につけましょう。

- いろいろな食物を摂りましょう。
- 腹八分目を心掛けましょう。
- 塩分、脂肪分を控え、カルシウムを積極的にとりましょう。
- 穀物を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 野菜を多く摂りましょう。
- 酒、タバコなどの嗜好品はなるべく控えましょう。

□ 運動

特別な運動は必要ありません。普段の生活の中の「歩く」時間を見直しましょう。

○ エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使いましょう。

○ こまめに家事をしましょう。



□ 休養

○ 電車やバスを一駅手前で降りてその分を歩く、少し遠いところまで買い物に行くなどして歩く距離、時間を増やしましょう。



○ ゆっくり休むだけでは疲れは取れません。積極的な休養をとりましょう。

○ 家でゴロゴロしても疲れは取れません。屋外で陽にあたり、睡眠のリズムを作りましょう。

○ ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、一日の疲れをとりましょう。

○ 自分にあった睡眠時間をとりましょう。



今年度の特定健診で、受診者全体の4.4%の人に脳卒中の起こる危険があることが判りました。



突然、倒れることがないように！

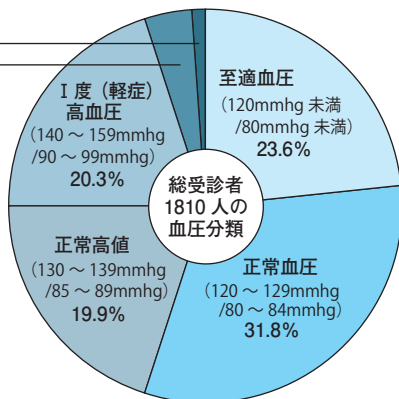
今年度多久市が実施した特定健診の受診者1810人の結果を、高血圧ガイドラインで分類してみました。至適血圧（脳卒中や心臓病になりにくい、正常値よりもさらに理想的な血圧値）から正常値までの人は全体の55.4%であるのに対し、正常高値からⅢ度高血圧の人は44.6%と約2分の1を占め、多久市は全体的に高血圧の方が多くことがわかります。

血圧と脳卒中罹患・死亡率の相対危険度は、「健康日本21」の資料から、最高血圧10mmHgの上昇は、男性で約20%、女性で約15%高まるといわれています。

しかし、血圧が少し高めでも、症状が出にくいので、自覚が無くそのまま放置している方が多いようです。

Ⅲ度（重症）高血圧
(180mmHg以上 / 110mmHg以上)
0.5%

Ⅱ度（中等症）高血圧
(160～179mmHg / 100～109mmHg)
3.9%



うです。

多久市では重症化予防のためにⅡ度高血圧以上の方への各戸訪問を始めました。

日常的に血圧を測定して、自分の値の変化を確認しながら必要な生活習慣の改善に取り組んでいただき、必要な方には医療機関での診察と治療をおすすめしています。

問い合わせ
福祉健康課 健康増進係

☎ 75-3355