

令和5年度
第2号

保健委員だより

【編集】藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会 【事務局】健康推進課(保健センター) 【発行】令和6年3月
☎ 054-645-1111 ☎ 054-645-2122 ✉ hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

保健講座

今年度の保健講座は、各地区合計で**101回**開催され、延べ**3,023人**の方々が参加しました。
地区の保健委員活動にご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



瀬戸谷 ミニトランポウォーク(第1自治会)



稲葉 健康づくりと介護予防(宮原町内会)



葉梨 口腔ケアで防ぐ糖尿病と高血圧(時ヶ谷3町内会)



広幡 コロナで凝り固まったからだをほぐそう(八幡町内会)



西益津 笑いと健康(稲川町内会)



藤枝第1 高血圧対策としての減塩食(第2自治会)



藤枝第2 歩くを通じた健康づくり(第7自治会)



青島第1 今日から始めよう/口腔ケア(第9自治会)



青島第2 健康と亜鉛~薬剤師がすすめる亜鉛~(第5自治会)



高洲 バランスのいい食事(高柳茶屋河原町内会)



大洲 健康長寿への第一歩(善左衛門上町内会)

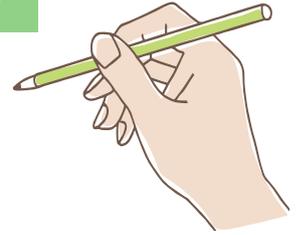


岡部 心も体もリフレッシュ(第2自治会)

藤枝市の健康課題は？



藤枝市は、**血圧が高めの方が**県平均よりも多く、**高血圧リスクのある人が2人に1人以上**ということがわかりました！



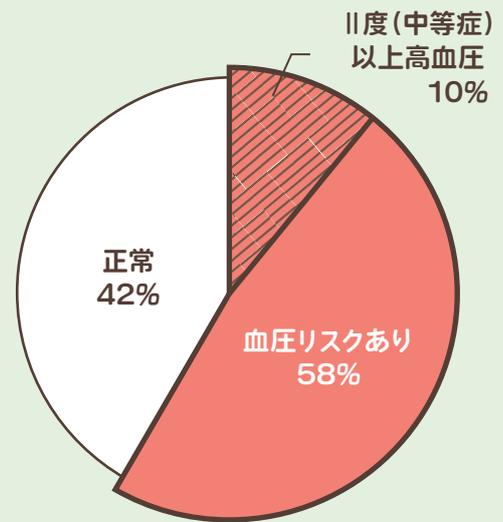
■ 血圧を下げるには？

血圧を下げるには、食べ物や調味料に含まれる**“食塩摂取量”**を減らすことが特に重要です。毎日の食事で塩分を摂り過ぎないように、まずは**“減塩”**を心がけましょう！

■ 減塩のコツ！

- いきなり減らすのではなく、毎日の食事で**“減塩”**“薄味”に慣れる。
- 醤油やソースは**「つける」**こと。「かける」は×。
- 鰹節、しいたけ、昆布など天然だしの**“うまみ”**を活かす。
- レモン、ねぎ、しょうがなどの**薬味で酸味や香りを効かせる**。(塩分が少なくても美味しく感じられる)

特定健診結果における 血圧リスクありの人の割合



※Ⅱ度高血圧160/100mmHg
令和3年度 藤枝市国保特定健診より

家庭血圧 知っていますか？

今回は、“**家庭血圧**”についてご紹介します！家庭で血圧測定をする目的は、普段の血圧の状態を**正確に知ること**です。**一日2回(朝・夜)**の測定をおすすめします。

測定時のポイント

- ① 椅子に座って**1～2分経ってから**測定
- ② 薄手のシャツ1枚なら着たままでOK
- ③ カフ(腕帯)は**心臓と同じ高さ**で測定



家庭血圧が右記の値を超える日が続く場合には、医師に相談しましょう！

高血圧の判断基準

	【最高血圧】	【最低血圧】
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より