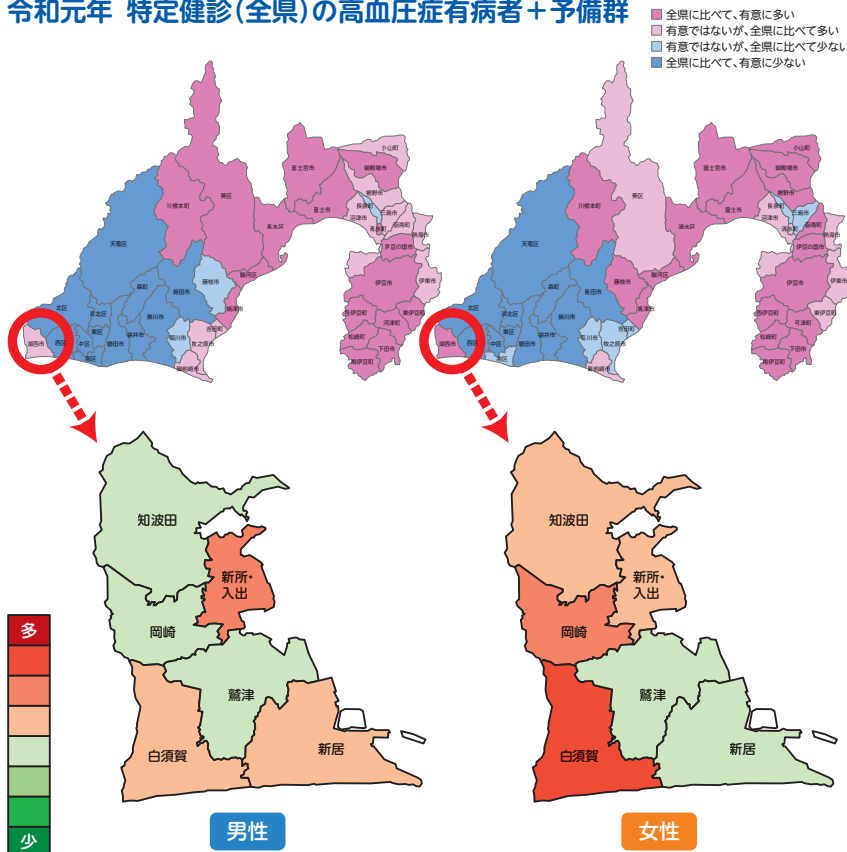


日頃から血圧管理に取り組もう

湖西市でお達者に暮らそう

湖西市では毎年、医療と介護のデータ分析を行っています。令和元年特定健診結果(対象：40歳以上)の県内比較を見ると、湖西市では男性も女性も全県に比べて高血圧の方が多い傾向にあります。

令和元年 特定健診(全県)の高血圧症有病者+予備群



令和4年9月に静岡県から公表された、「令和元年度お達者度(※)」湖西市は、男性が県内第4位、女性が県内第3位という結果でした。



※お達者度：65歳の平均自立期間(介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間。要介護2～5でない状態を「自立している(達者である)」と定義。

さらに今年度は、左の図のとおり、市内を6地区(小学校区)に分け、県全体の結果と比較しました。県平均を基準として、それよりも多いか、少ないかで色分けをしています。

地区ごと、性別ごとに特徴があることが分かります。原因については、現在、分析を進めています。



自分が住んでいる地区の高血圧の割合の多い少ないに関わらず、油断は禁物です。高血圧は、脳卒中(脳血管疾患)の要因となるため、毎日の血圧管理がとても重要です。

高血圧
予防
その1

血圧を測定する習慣をつけよう

健康診断では見抜けない「仮面性高血圧」と呼ばれるケースが潜んでいることも。自宅や血圧計が設置されている場所(公共施設や商業施設など)で測定する習慣をつけましょう。



〈 広告 欄 〉

高血圧
予防
その2

塩分を減らそう

1日の塩分摂取量の目標値は『男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020年版)』。静岡県民の塩分摂取量は1日約10g。「食塩小さじ1=6g」と考えると、意識しないとすぐ摂取量が増えてしまいます。

●調理のコツ

▶減塩タイプの調味料を選ぶ

▶味付けを工夫する
香辛料・香味野菜・
酸味を活用

▶天然だしを使う

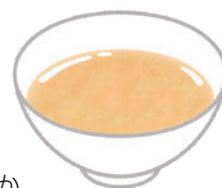


●食べ方のコツ

▶麺類のスープ
は残す

▶味のついたおか
ずには、追加で調味料をかけない

▶しょうゆやソースは「かける」の
ではなく「つける」



高血圧
予防
その3

野菜を食べよう

野菜には、塩分(ナトリウム)の排出を助けるカリウムが多く含まれています。1食ごとに、下の写真の量を参考に野菜を食べましょう。



持病などでカリウム制限のある人は、主治医の指示に従いましょう。



生野菜なら両手1杯分



加熱した野菜なら片手1杯分

野菜は1日350gが摂取目標。静岡県民の野菜の摂取量は、平均約260g。あと1品、野菜のおかずを食べられるといいですね。



100歳 おめでとうございます

100歳を迎えた皆さんを訪問し、お祝いしています。

10月18日 鈴木 ミツエさん(新居)

10月25日 石原 幸子さん(鷺津)

10月31日 田中 かをるさん(鷺津)

11月9日 菅沼 みよ子さん(鷺津)

11月12日 西田 はなさん(新居)



※許可をいただいた人のみ掲載しています。
写真はウェブサイトをご覧ください。

〈広告欄〉