

町は「白糠町第3次健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。
皆さんに健康づくりについて、理解を深めていただくためシリーズで掲載しています。

～生活習慣病（高血圧）～

脳血管疾患をはじめとする循環器系疾患は、要介護状態の主要な要因となるほか、高血圧を放置しておくとう腎不全を招いたり、重大な合併症を引き起こすため、できるだけ早い時期に受診等をするとともに、生活習慣の改善を図り、生活習慣病の発症や重症化を予防することが必要です。

白糠町の令和5年度の特健康診査の結果、Ⅱ度高血圧（収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上または両方）以上の人は7.4％で、北海道の6.8％を上回っていました。

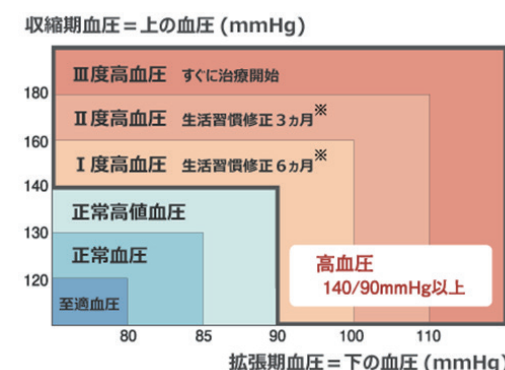
白糠町第3次健康増進計画 （すこやか白糠 21）

point

健康一〇メモ

血圧ってなに？

心臓は1分間に50～80回も収縮と拡張を繰り返して、血液を全身の血管に送り込んでいます。その心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力が血圧です。血圧は上と下で表されます。



収縮期血圧（上の血圧）…心臓が収縮して、動脈に血液が送り出されるとき
の血圧
拡張期血圧（下の血圧）…心臓が拡張して、静脈から血液が心臓に戻る
ときの血圧

高血圧とは？

高血圧とは血液が血管を流れる時に、正常よりも血管の壁に高い圧力がかかっている状態です。

高血圧の自覚症状はほとんどありませんが、そのままにしておくと動脈硬化が進行して、脳卒中、心臓病、腎臓病などの重大な病気になる危険性が高まります。

今日からできる！

町民一人一人の取り組み

✓ まずは自分の現状を確認しましょう

毎日（できれば朝晩の1日2回）家で血圧測定をすることから始めましょう。そして、年に一度、健診を受けて自分の状況を確認しましょう。結果で受診の指示があれば迷わず受診しましょう。生活習慣を改善したり、薬を飲むことによって脳卒中等を予防することもできます。何より「放置」することが一番危険です。

血圧はいつ測る？

血圧は常に変動していますが、朝・夜の1日2回測ることが推奨されています
朝）起床後1時間以内、排尿後、朝食や服薬の前に測る
夜）寝る直前に測り、入浴や飲酒の直後は避ける
血圧計は、上腕で測るタイプをお勧めします。測定後は、記録をつけておくといいです。

✓ 血圧を上げない「食習慣」を

まずは減塩！国の目標は1日分で男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧治療中の人は6.0g未満です。

- ① ラーメンや、うどんの汁を半分残せば食塩は約50％減
- ② 汁物（みそ汁等）は野菜多めの具たくさんを定番に
- ③ 調味料を使うなら減塩調味料を
- ④ 食塩を含まない酢・香辛料を活用
- ⑤ 食卓にしょうゆ等を置かない
- ⑥ 包装にある栄養成分表示の食塩量をチェックすることを習慣にしましょう
- ⑦ 外食やお惣菜が多い人は、栄養成分を見る習慣をつけましょう

▶ 健診は受けましたか？

11月2日で集団健診は終了します（申し込み締め切りは10月19日です）。
個別健診は3月末まで受けることができますので、個別でお申し込みください。

- ① 特定健診・後期高齢者健診・若年健診とがん検診を一緒に受たい人
・釧路がん検診センター（☎0154-37-3370）
- ② 健診のみを受けたい人
・セセッカ診療所 ・釧路がん検診センター ・釧路協立病院 ・すこやかクリニック
- ③ 脳ドックと健診を受けたい人（申し込みは役場健康推進係になります）
・孝仁会リハビリテーション病院
- ④ 若年健診のみを受けたい人…年度内に19歳～39歳の人で、職場等で健診の機会がない人
・釧路がん検診センター
- ⑤ データ受領（みなし健診）

生活習慣病で通院している人は、データを提供していただくことで健診を受けたとみなされます。
8月にデータ受領のご案内を郵送していますので、それを通院している病院に提出してください。
詳しくは、通院している病院（データ受領を実施していない病院もあります）が役場健康こども課健康推進係 ☎ 2-2 1 7 1（内線 555）までお問い合わせください。

健康づくり講演会のお知らせ

腎臓に関する講演会を開催します。ぜひご参加ください。

- 日時** 令和7年10月18日（土）11時～
会場 社会福祉センター
内容 講演「CKDって何？気が付かないとどうなるの～知って安心腎臓の守り方～」
講師 釧路赤十字病院 内科部長 加藤 亜樹子先生
申込 役場健康こども課健康支援係の窓口または電話で申し込みください。
問合せ先 健康こども課健康支援係 ☎ 2-2 1 7 1 内線（592・593）

