

③ 節酒

お酒を飲む量は、できるだけ少なくすることが推奨されます。

〈飲酒量の目安〉

純アルコール量

男性：20～30g 女性：10～20g

〈純アルコール20g（1合）の目安〉

日本酒 度数15% 約180ml

ビール 度数5% 約500ml

焼酎 度数25% 約110ml

ワイン 度数14% 約180ml

ウイスキー 度数43% 約60ml

缶チューハイ 度数5% 約500ml

（度数7% 約350ml）

④ 禁煙

喫煙や受動喫煙は高血圧、心臓病、脳卒中などさまざまな病気と関係があり、禁煙によってこれらの病気のリスクが下がることもわかっています。

また、加熱式たばこの使用による健康への影響も懸念されています。



⑤ 適正体重

肥満は高血圧の危険因子で減量すると血圧が下がることがわかっています。

減量の際は、痩せすぎや筋肉量の減少に気をつけ、BMIは18.5～25.0未満を維持しましょう。

BMI =
体重 [kg] ÷ 身長 [m] ²



◆ 脳ドックを受けてみませんか？

脳ドックでは、頭部のMRIや超音波検査によって、脳や血管を調べることで、脳血管疾患や動脈硬化のリスクについて確認することができます。

今年度まだ健診を受けていない方は脳ドックを受けてみませんか？

■ 特定・後期高齢者健診 + 脳ドック

【対象】 40歳以上の方 ※昨年度受診された方は対象外となります。

【料金】 1,000円（70歳以上の方は無料です）

【健診機関】 孝仁会リハビリテーション病院

【日程】 12～3月の枠に空きがあります。

詳しい日程については、下記までお問い合わせください。

【問合先】：役場健康こども課健康推進係（2-2 1 7 1 内線555）



◆ 健診の申込、忘れていませんか？

受付締切の近い健診のご案内です Web申込はこちら→



日程	会場	受付時間	受付締切
10月11日(日)	西庶路コミュニティセンター	6:30～9:00	9月27日(日)
11月1日(日)	保健センター	9:00～11:30	10月18日(日)

申込：釧路がん検診センター（0154-37-3370）
役場健康こども課健康推進係（2-2 1 7 1 内線555）

受けられる内容：●特定・後期・若年健診
●がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）

日曜日の健診は託児があります！（事前申込が必要です）

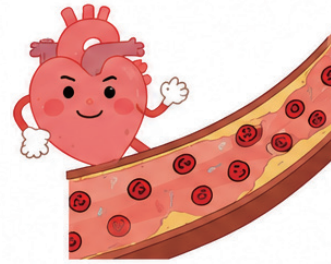


特定健診の案内が届いた方は、中を確認してください。
また、下記の番号よりお電話をさせていただく場合があります。

☎ 050-5835-1134



あなたの一歩が
未来を変える



第3回 血圧シリーズ（その2）

広報8月号に掲載した「血圧シリーズ（その1）」は見ていただけましたか？

血管を健康な状態に保つために、まずはご自身の普段の血圧を知ることから始めましょう。

今回は、高血圧を予防するために心掛けたい生活習慣について紹介します。

■ 血圧が高くなる主な要因

① 塩分の過剰摂取

体内の塩分濃度を下げるために、体内に水分を溜め込む。

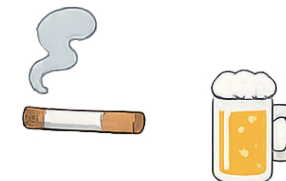
心臓が送り出す血液量が増え、高血圧に！



② 喫煙と飲酒

交感神経が刺激され、血管を収縮させる。

血管にかかる圧力が高くなり高血圧に！



③ 肥満（内臓脂肪）

脂肪細胞から生理活性物質が分泌され、血管を収縮させる。



■ 高血圧を予防するための生活習慣

生活習慣の改善は、高血圧予防や降圧薬開始前のみならず、降圧薬を内服している方にも大切なことです。毎日の生活の中で、できることから始めてみましょう！

① 食事

■ 減塩

- ・酢や香辛料を積極的に使用し、少ない塩分でおいしく食べましょう。
- ・しょうゆやソースなどは料理に直接「かける」のではなく、小皿に取って「つける」ようにする。
- ・麺類の汁やスープを残す。

■ カリウムを積極的に摂りましょう

- ・カリウムは体内の塩分を排出させたり、吸収を抑えたりする働きがあります。

〈カリウムを多く含む食品〉



② 運動

- ・ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。
- ・毎日20～30分、週4～5回を目標に取り組みましょう
- ・徒歩で食事や買い物に出かける、テレビを見ながらストレッチをするなど、日常生活に運動を取り入れましょう
- ・ご自身の体調に合わせて、まずは無理なく続けられることから始めましょう。

