

新年、みんなで血圧測定を始めよう

血圧管理のススメ！

町では、健診受診者において高血圧に該当する人が、国や県に比べて高く、高血圧により発症の危険が高まる脳血管疾患、心疾患などの死亡率も高い状況で推移しています。

血圧は健康のバロメーター。新年、家族みんなで血圧管理を始めませんか？

知っておこう！ 血圧のこと

心臓は1分間に50〜80回も拍動し、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。

○上の血圧（収縮期血圧）

心臓が収縮して、動脈に血液を送り出される時の血圧

○下の血圧（拡張期血圧）

心臓が拡張して、静脈から血液が補充される時の血圧

収縮期、拡張期のどちらか一方、もしくは両方が常に高く、血管の壁に高い圧力がかかっている状態を「高血圧」と言います。

高血圧の状態が続くと、血管は高い圧力に耐えようと厚く硬くなり（動脈硬化）、ある日突然、脳血管疾患や心疾患などを引き起こす原因となります。

高血圧症の9割は、不摂生な生活習慣が要因です。心当たりはありませんか。下の別表を参考に、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

別表 生活習慣チェックリスト

生活習慣	チェック	生活習慣	チェック
濃い味付けや油っこい食事を好む	☐	飲酒量が多い	☐
野菜はほとんど食べない	☐	喫煙している	☐
運動不足	☐	ストレスが多い	☐
太り気味	☐	家族に高血圧の人がいる	☐

冬の血圧、ここに注意！

冬場は血管が体温を逃がさないよう血管が収縮して血圧が高くなります。

特に、暖かい室内から寒い屋外等に出た時など、急激な

温度の変化で血圧が急変する「ヒートショック現象」は要注意です。血圧の急変は血管

に大きな負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高まります。

次のような点に気を付けて過ごしましょう！

1. しつかり防寒

首筋、背中、足元をしつかり保温し、温度差を和らげる工夫をしましょう。

2. 急な行動は控える

特に起床後2時間以内は要注意と言われています。朝はゆっくりと余裕をもって過ごしましょう。

3. 入浴時の温度差は最小限に！

あらかじめ脱衣所と浴室を温めておき、40度程度のお湯に5〜10分程度つかるようにしましょう。

皆さんの血圧管理を 応援します！

血圧管理は、自分の平均血圧値を知ることが第一歩です。

町では、自動電子血圧計購入費の補助や、血圧管理教室の開催（18頁を参照）、健康

ポイント手帳などで、皆さんの血圧管理の実践を応援しています。また、随時相談も受け付けています。詳しくは、健康増進課健康支援係までお気軽に問い合わせください。

すごいな！むし歯のない子



いおり 衣織ちゃん
(中ノ沢)



ひな 日菜ちゃん
(平明)



れんと 蓮飛くん
(徳沢)



りん 凜ちゃん
(縄沢)

11月19日、3歳児4人を対象に健康診査を行った結果、全員むし歯がありませんでした。