

すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「献血について」です。



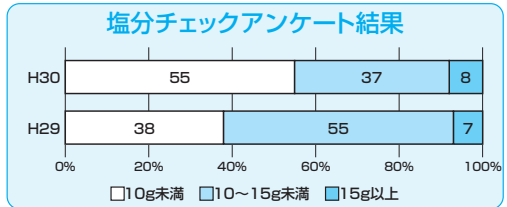
ヘルスマイトが塩分摂取量をチェック

高萩市食生活改善推進連絡会は、昨年11月、消費生活展(産業祭内)に出展し、生活習慣病予防のための塩分チェックアンケートを行いました。塩分チェックアンケートは今年で8年目になります。

アンケートの項目として「味噌汁や漬物を1日何回摂取しているか」、「麺類の汁を全て飲むか」、「味付けしたおかずさらに調味料をかけるか」などを調査しました。食塩摂取量の基準が平成27年に改定され、男性が8g未満、女性が7g未満となっています。

右記の結果は平成29年と平成30年の塩分チェックアンケート結果の比較です。平成29年と比べると1日の食塩摂取量が10g未満の方が増加し、減塩に気をつけている方が多くなっているのがわかりました。

食生活改善推進連絡会では、塩分を抑えたメニューなどをお話するヘルシーキッチン教室なども実施しています。開催時には市報等でご案内しますので、ぜひご参加ください。



高萩市の高血圧の割合は、男女ともに国や県よりも高い傾向にあります。表1・2は国保における全国、茨城県、高萩市の男女別高血圧の割合です。

参考:KDBシステム、厚生労働省様式(平成30年10月現在)

[表1]高血圧の割合(男性)			[表2]高血圧の割合(女性)		
	最大血圧 130以上(%)	最小血圧 85以上(%)		最大血圧 130以上(%)	最小血圧 85以上(%)
全国	46.5	22.5	全国	40.9	13.5
茨城県	42.6	21.0	茨城県	38.5	12.3
高萩市	50.0	27.4	高萩市	54.5	19.1

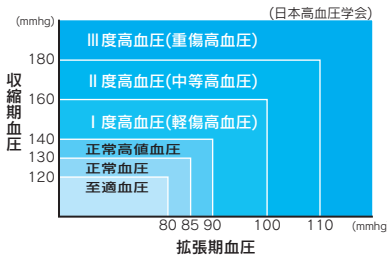


改善のポイント

1. 食塩のとりすぎに注意
2. 肥満を防ぐ
3. ストレスを解消する
4. 適度な運動を行う
5. たばこやお酒は控えめにする
6. 血圧を決まった時間に測定する

高血圧は、運動不足やエネルギー・塩分の過剰摂取など不健康な毎日の生活習慣の積み重ねにより起こります。「血圧やや高め」でも要注意。自覚症状がなくても、放置すると徐々に血管の弾力が失われ、動脈硬化を招き、脳卒中や心臓病、腎臓病等、命に関わる病気の引き金になります。

【図1】成人における血圧値の分類



1月・2月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約：健康づくり課 ☎24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
3歳児健診	1月9日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成27年11月・12月生まれの幼児
歯周病検診	1月11日(金)	10:00~15:30	20歳代~80歳代の人、妊婦の人、65歳の人(*予約制)
2歳児歯科健診	1月16日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成28年11月・12月生まれの幼児
赤ちゃん教室	1月17日(木)	10:00~12:00(受付9:45~10:15)	1歳までのお子様と保護者
健康相談	1月18日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
健康・歯科相談	1月28日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
1歳6か月児健診	2月6日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成29年7月・8月生まれの幼児

*幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。予約は健康づくり課☎24-2121です。

街頭献血(全血献血)	2月6日(水)	10:00~11:30 ※	会場:高萩市役所(本町1-100-1)
------------	---------	---------------	---------------------

*日時に変更になる場合があります。詳しくは茨城県赤十字血液センターのHPをご覧ください。

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

第一学院独自の「プラスサイクル指導」で
自分を好きになる、未来が変わる!

■本校通学コース ■Mobile High School (通信)コース

通信制高校(広域通信・単位制)

生徒第一だから
第一学院高等学校 高萩校

謹んで新春のお慶びを
申し上げます

平成31年 元旦

平成31年度第2期 一般入試

入試日 2月23日(土)

出願期間 2月13日(水)~2月22日(金)

TEL 0293-20-5804

〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1

E-mail: takahagi@daiichigakuin.ed.jp

URL: www.daiichigakuin.ed.jp 教育相談担当: 鈴木