

測定結果は毎日記録



記録に便利な健康手帳は保険健康課で配付しています。また、記録用紙は町ホームページからダウンロードできます。

病院で測った血圧値が、自分の状態を反映しているとは限りません。血圧管理のためには、家庭での血圧測定で自分の血圧値を知ることが大切です。

1日1回は血圧を測ろう

高血圧の特徴は、自覚症状がないことです。健診などで早いうちに発見できても、自覚症状がないからと放置する人がいます。放置すると、動脈硬化や脳卒中、最悪の場合は死に至ることがあります。

日本一健康な町プロジェクト

高血圧予防

問 保険健康課 ☎84-0327

正しい血圧の測り方

②排尿を済ませて

③座った状態で、1～2分安静にしてから

④いつも同じ姿勢で、腕と心臓を同じ高さに保って



- ①毎日一定の時間に
 - ・朝に測定する場合 起床後1時間以内、朝食前、服薬前
 - ・夜に測定する場合 就寝直前

※注意
入浴直後や飲酒された時は測定を控えましょう

腕帯(カフ)の巻き方

エア管は中指の延長線上

腕帯(カフ)はひじ関節の1～2cm上



理想的な家庭血圧は?

- 若年者・中年者 125/80mmHg
- 高齢者 135/85mmHg

食と健康コーナー すいかで健康に夏を過ごしましょう

問 保険健康課 ☎84-0327

今年も暑い夏がやってきます。すいかは水分が多く、ミネラル類も含まれているため、猛暑で疲れた身体に最適の果物です。

あります。特に、皮(白い部分)に多く含まれており、きんぴらなどの炒め物にするとおいしく食べられます。

熱中症対策に

果肉は95%が果汁(水分)です。その他、食物繊維やビタミン、ミネラル類が含まれています。そのため、たくさん汗をかいた時にすいかを食べると、水分やミネラル類の補給ができます。少量の塩分をかけて食べるとより効果的です。

美肌効果

すいかには紫外線で負担のかかった肌に効果的な成分が含まれています。新陳代謝を促進し、肌を健康に保つビタミンA、美肌を損なう活性酸素を除去するリコピン、メラニン色素の形成を抑えて美肌やしわ予防に効果のあるビタミンCが含まれます。

むくみを改善

冷たい物の食べすぎや冷房などで、身体が冷えてしまうと、むくみの原因となります。すいかにはシトルリンという成分が豊富に含まれています。これは、血流を改善し新陳代謝を促してくれるので、むくみの改善や利尿作用に効果があります。

種も食べよう

すいかの種も栄養満点。たんぱく質やビタミン類が多く含まれています。炒って塩をふるとおつまみになります。

