

## 日本一健康な 町づくりプロジェクトの3本柱

- \* 1日1回は血圧を測ろう
- \* +10(プラステン)  
～あと10分 身体を動かすことから始めよう～
- \* 年に1度は健康診査・がん検診を受けよう

血圧は、どんな姿勢で測っていますか？  
間違った方法で測ると、結果が高くなってしまったり、低くなってしまったり…。右下の図を参考に、もう一度、血圧の測り方を確認してみよう。

### 正しい方法で血圧を測ろう

血圧測定を毎日の習慣にしましょう。自分の平常時の血圧を知ること、体調の変化に気づくことができます。

### \* 1日1回は血圧を測ろう

普段から体を動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、認知症などになるリスクを下げることができます。「+10」とは日常生活で体を使っている量(生活活動量)を10分間増やす取り組みです。

### \* +10(プラステン) あと10分体を動かそう

「あと10分、体を動かすのは時間的・体力的に厳しい」という声を聞きます。そんな場合は、今行っている

### 意識して体を動かそう

健康を受けると自分の健康状態が分かり、病気を早期発見できます。また、生活習慣を振り返る機会にもなります。

### \* 年に1度は健康診査・がん検診を受けよう

健康診査を受けると自分の健康状態が分かり、病気を早期発見できます。また、生活習慣を振り返る機会にもなります。

健康についてのページとして定期的に皆さんに耳よりな情報をお届けします。  
第1弾は「日本一健康な町づくりプロジェクト2年目始動」です。

**みんなの元気を  
応援します**

## 健康コーナー

(1)

問 保険健康課  
☎84-0327



### ◎初年度の取り組み◎

昨年は、健康な町の取り組みとして横断幕の作成や街中ポスターの掲示をしたり、健診などでPRをしたりするなど、プロジェクトの普及に努めてきました。また、「健康づくりポイントラリー」も実施し、多くの方に応募していただきました。

今年度はより一層、町民の皆さんが健康に過ごせるように活動していきます。プロジェクト3本柱について解説します。

## 正しい血圧の測り方

### 測るときの姿勢



腕と心臓を同じ高さに。  
いつも同じ姿勢で。  
手のひらを上にする。

### カフの巻き方



エア管の中指の延長線上  
腕帯(カフ)はひじ関節の1～2cm上

### 測定結果を見ましょう!

118 ← 収縮期(上)血圧  
78 ← 拡張期(下)血圧  
70 ← 脈拍数

あなたの血圧値は、  
118/78mmHgです。

### 家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定します。  
朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前  
晩：就寝直前
- トイレをすませ、1～2分間椅子に座って安静にしてから。
- いつも同じ姿勢で、座って測る。
- 測定値は記録を。

## 質の良い睡眠で 心身をリフレッシュ

環境が変わるこの季節。気付かないうちに疲れやストレスをため込んでしまいます。睡眠による休養感、心の健康に重要な役割をします。自分流のリラックスタイムと十分な睡眠で、心身の休養をしっかりととりましょう。

### ～睡眠12か条～

- ◎【子ども世代】夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ◎【働き世代】疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を。
- ◎【熟年世代】朝晩めりはり、昼間に適度な運動で良い睡眠を。

◎【熟年世代】朝晩めりはり、昼間に適度な運動で良い睡眠を。軽い運動で朝までぐっすり。熟眠感が高まります。睡眠指針2014より抜粋

## この道路を子どもたちが通ります ～通学路の安全確保にご協力を～

教育総務課 ☎82-5221  
児童・生徒の登下校時に通る道路です。通常、この道路に合流して通学します。地域の皆さん、児童・生徒の登下校時の見守りにご協力をお願いします。





