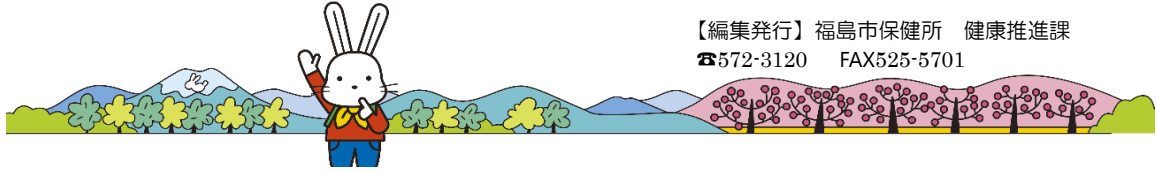


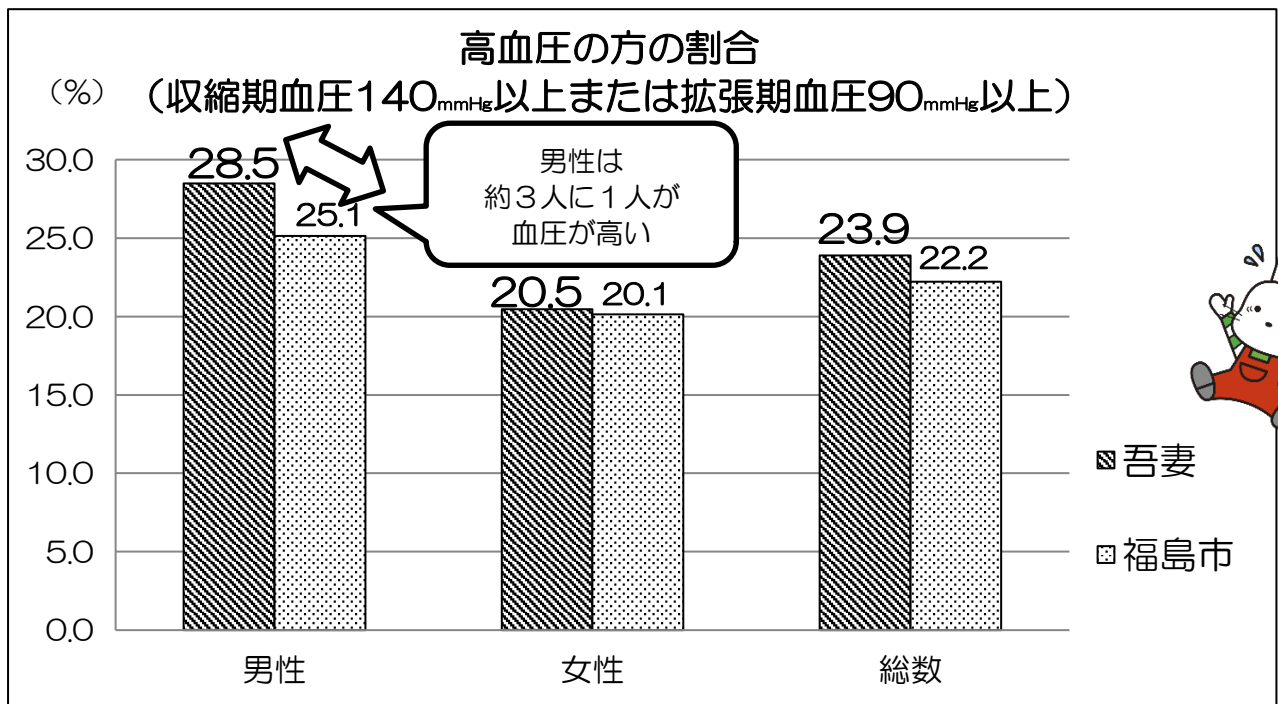
吾妻地区健康だより 創刊号～血压編～

【編集発行】福島市保健所 健康推進課
☎572-3120 FAX525-5701



みなさんこんにちは、吾妻地区担当保健師です。

保健師は、吾妻地区のみなさん一人ひとりが健康であるために、吾妻地区が健康なまちになるために、みなさんの健康づくりを応援しています。今回は血压の現状と健康教室についてお知らせしたいと思います。



(H29 年度 福島市国保特定健診結果より)

このように、福島市と比較して吾妻地区は血圧が高い方が多い状況です。高血圧状態が続くと動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病のリスクが高まります。(福島県の急性心筋梗塞の死亡率は男女とも全国ワースト1位^{※1}です！) ※1 H27 年齢調整死亡率より

☆高血圧の予防と改善のためには、生活習慣が大切です。

- ・**減塩**…塩分のとりすぎは、血圧の上昇につながります。薄味に慣れることが、高血圧の発症予防になります。
- ・肥満を解消…太り気味の方は減量することで血圧が下がります。
- ・禁煙…たばこは、動脈硬化をすすめます。

福島市は食塩の購入量が全国第一位！

総務省 統計局 家計調査 (平成 27～29 年平均) より

今回は「**減塩**」をテーマに、教室を開催します。ぜひ参加してみませんか？

詳細は裏面をご覧ください！

吾妻からみんなで健康を広げようプロジェクト

～吾妻地区 減塩大作戦！～

平成31年3月18日(月)午後1時30分～午後3時30分

内容 保健師の講話（健康課題と高血圧予防）
管理栄養士の講話と減塩食の試食

会場 吾妻学習センター本館 研修室（吾妻支所2階）

参加費 無料

対象 吾妻地区に在住で健康づくりに興味・関心のある方

定員 20名（先着順、3月13日（水）までにお申し込みください）

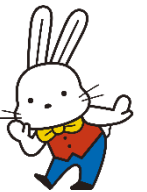
持ち物 筆記用具、飲み物（水かお茶）

（協力 吾妻地区ヘルスメイト）

※これからも、「吾妻からみんなで健康を広げようプロジェクト」は継続して開催する予定です。詳細につきましては、随時お知らせします。

【吾妻からみんなで健康を広げようプロジェクトとは…】

吾妻地区の健康づくりを地区のみなさんとともに取り組み、健康づくりの輪を吾妻地区全体に広げていくプロジェクトです。



【申込み・問合せ】福島市保健所健康推進課 地域保健第二係

電話 024-572-3120

FAX 024-525-5701

健康づくり出前講座 募集中！

あなたの町内会や婦人会、サークルで健康講座を開催してみませんか？

また、個別の家庭訪問での健康相談・栄養相談も行っております。

みんなで健康への第一歩を踏み出しましょう！

お気軽にお問い合わせください。

