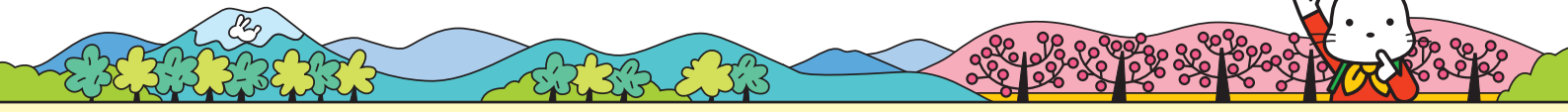


のばせ！吾妻の健康寿命

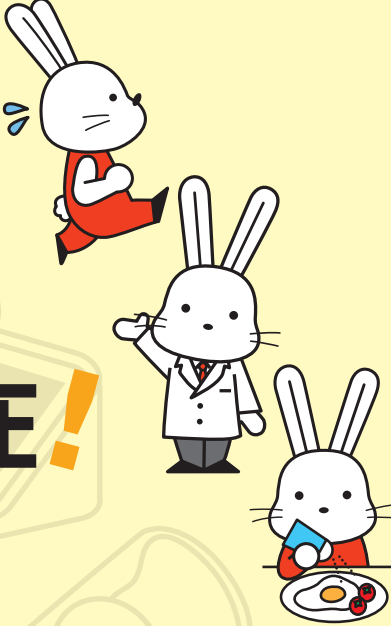
吾妻地区は血圧が高い人の割合が高く、高血圧は放置すると脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。吾妻地区健都ふくしま創造推進会では、このような健康課題の改善策を話し合い健康づくりの目標を考えました。
みんなで取り組み、あなたの、そして吾妻の健康寿命をのばしましょう！



あ ある 歩こう一日2km!

づ つづ 続けて測ろう血圧!

ま ま 待ってその塩多すぎない?

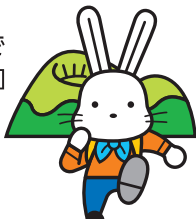


あ 運動

ウォーキング目安

1日2km(約3,000歩)

- 積極的に動き体を動かす
- 階段を使う
- 買い物ときは車を遠くに停めて、歩数を増やす
- 趣味として取り組める運動を見つける
- 通いの場で体操に参加する



づ 測る

家庭血圧目安

125/80未満(75歳未満)

135/85未満(75歳以上)

- 自分の血圧を知る
- 機会を見つけ血圧を測る
- 血圧計を持っている人は朝と夕、一日2回測る
- 計量スプーンを使う(適塩みそ汁:だし汁150cc みそ小さじ1)
- 商品購入時、栄養成分表示の塩分量を見る
- 塩分計を使ってみる

※家庭血圧とは家庭で測定する血圧

ま 食事

一日食塩摂取目標量

成人男性 8.0g未満

成人女性 7.0g未満

- 野菜たっぷり、塩ちょっぴり
- みそ汁は一日一杯
- だし(かつお節や昆布)のうまみを利用し調理する
- 食事は野菜から食べる
- 酢、オリーブ油、香辛料を上手に使う
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる
- いつもよりラーメンの汁れんげ3杯(塩1g相当)残す