

血圧の値を5%下げ、 脳卒中の発症率を 30%減少させましょう!



高野支所市民生活室
専門員 兼森美幸

血圧を5%下げることによって脳卒中になる人を30%減少させることができるといふ統計結果(※)が発表されています。

庄原塩少々プロジェクト推進中!

市は、平成23年度から「市民全体の血圧を5%下げること」を目標に庄原(Shibara)塩(Sio)少々(Syosyo)プロジェクトを展開しています。

見たことある?

啓発ポスター&ポロシャツ

啓発ポスターを各所に掲示

高血圧対策「庄原塩少々プロジェクト」の啓発ポスターを作成し、公共施設などで掲示しています。高血圧を予防するためのポイントを分かりやすくまとめ、10か条で示しています。市はその中でも、減塩に力を入れた保健活動に取り組んでいます。

高血圧の原因の1つ「塩分のとり過ぎ」を防ぐため、減塩は家族みんなに必要なことです。

現在、日本人の食塩摂取量の1日の平均は約11グラムです。皆さん、次の値を目標に減塩に取り組んでみましょう。

☆減塩の目標値☆ 1日の塩分摂取量

- 男性は9g未満
- 女性は7.5g未満
- 高血圧治療中の人は6g未満

啓発ポロシャツを イベントなどで着用

濃紺色にピンク色で胸元に130/85と入っているポロシャツを着ている保健師を見たことがありますか?

130/85という数字は、血圧基準値を示す数値で、上の値が130未満かつ下の値が85未満であれば正常血圧です。

市民の方に高血圧予防の関心を持ってもらうため、健診時や健康まつり、



左:ポスター

高血圧を予防するための10か条を入れています。

右:ポロシャツ

地域や各種イベントで着用、プロジェクトの普及啓発に努めています。ポロシャツは貸し出しがあります。

※参考文献 水嶋春朔著書「地域診断のすすめ方～根拠にもとづく生活習慣病対策と評価」 医学書院より

みんなで高血圧の 学習をしましょう

学習会などで職員が着用しています。このポロシャツを見て、高血圧予防の意識を高めてほしいと思います。

身近になった血圧の話ですが、改めて学習することで高血圧予防の意識が高まり、具体的な予防行動につながると思います。ぜひ、保健師の「出前トーク・高血圧予防」をリクエストしてください。庄原塩少々プロジェクトなどの詳細、出前トーク・高血圧予防の内容は、保健医療課健康推進係(☎0824-73-1255)へお問い合わせください。