

庄原血管いきいきプロジェクト

高血圧について



血管とは？

血管は、体全体にくまなく酸素や栄養素を運び、不要な老廃物などを体の外へ運び出すために、常に働き続けています。

体中に走る血管は、太さも形も機能もさまざまです。一番太い血管は、直径約3センチの大動脈で、外膜、中膜、だいたいどうみやく 内膜の3層で構成されています。心臓から送り出された血液は大動脈から枝分かれしながら直径0.5ミリ前後の細動脈、さらに細い毛細血管を通して体の隅々まで運ばれます。



血管の異常が病気を招く

そのような働きをしている血管が、詰まったり破れたりしてしまうと、酸素や栄養素が細胞に十分に届かなくなってしまう。特に心臓や脳で起こると、脳卒中や心臓病など命にかかわる深刻な病気を招く恐れがあります。



庄原市高血圧
予防キャラクター
ショーショー鳥

血圧は、血液が血管の内壁を押す力。高血圧は、何らかの原因で血液の量が多くなったり、流れにくくなって血管の内壁にかかる圧力が高くなっている状態。血管に負担がかかっているんだよ！そのままにしておくと…血管に強い負担がかかって、硬くなり厚くなり（動脈硬化）、深刻な病気（脳卒中・心臓病・腎不全など）を招くことになるんだよ。

糖尿病は、血液中にブドウ糖があふれる病気。ほとんど症状はないけど、体の中ではブドウ糖が確実に血管や神経を傷つけているんだよ！そのままにしておくと…

し（神経症状）
め（目の障害）
じ（腎臓障害）
になる危険性が大きいんだ。



庄原市糖尿病
予防キャラクター
腹ハッチー

本市の取り組み

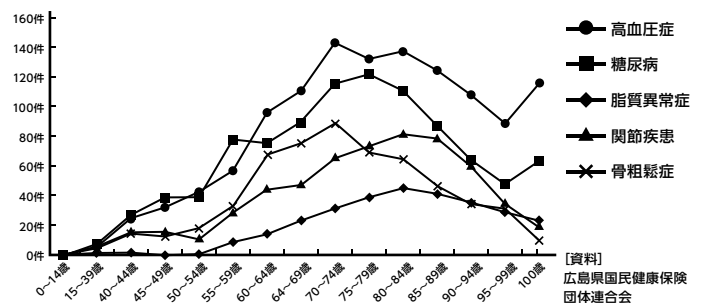
本市の国民健康保険医療費を占める割合では、糖尿病、高血圧が上位となっています。また、特定健康診査の結果では、血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合が高いことから、糖尿病、高血圧を予防するための取り組みを重点的に推進しています。

一人一人に取り組んでもらいたい行動

イキイキした血管を保つことは、健康維持の秘訣です。一人一人が意識し、取り組みましょう！

- 規則正しい生活習慣を心がける
- 生活習慣病や健康について、家族みんなで考える
- 普段から家庭で血圧と体重を測定する
- 減塩に興味をもち、減塩を心掛ける
- 栄養成分表示を見る
- 特定保健指導や予防教室に参加する

【図：千人当たりレセプト件数（令和4（2022）年度・外来）】



ポスター



チラシ



ポロシャツ

令和6年度には「庄原血管いきいきプロジェクト」として、ポスターやチラシを希望があった各事業所へ配布しました。また、市内で行われるイベントで血圧測定や体組成測定を行うなど、さまざまな機会に糖尿病、高血圧を予防するための啓発を行っています。

保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255

地域
推進課

新たな一步を踏み出すきっかけに

県大生を対象とした庄原ファンクラブ交流会

5月23日、庄原グランドホテルで、県立広島大学庄原キャンパスの学生を対象に「庄原スタートダッシュ交流会」を開催し、新入生を含む35人の学生が参加しました。

これは、県内外から初めて本市を訪れる学生に、本市の自然・歴史・文化・食など、多様な魅力を楽しみながら知ってもらうために企画しました。

当日は、本市に関するクイズや、市内で取れたコシヒカリすくいなどで盛り上がり、新入生は、上級生と同じ席を囲み、和やかな雰囲気の中、大学生生活などについて情報交換を行い、交流を深めました。

参加した学生からは「同級生や上級生と交流できて良かった」「庄原の魅力を知るきっかけになり、これからは良いところを見つけていきたい」などの声が寄せられました。



交流を楽しんだ後、全員で記念撮影



サークルでの取り組みを発表する学生

教育
指導課

伝える力、英語で試す舞台

第20回中学生による英語スピーチ大会

庄原ロータリークラブ会長賞
谷本 徳権（東城中2年）
しょうばら国際交流協会会長賞
平田 七海（総領中2年）
庄原市教育委員会教育長賞
早川 怜沙（総領中3年）

第20回中学生による英語スピーチ大会
受賞者
（順不同・敬称略）

6月8日、市ふれあいセンターで「第20回中学生による英語スピーチ大会」を、庄原ロータリークラブ、しょうばら国際交流協会、教育委員会の3者合同で開催しました。

当日は、多くの観客が見守る中、市内の中学生11人が、自分の思いや考え、気持ちなどを英語で発表しました。

総領中の早川 怜沙さんは「The importance of having fun」（楽しむことの大切さ）というタイトルで「ある動画をきっかけに、ピアノを楽しみながら弾けるようになり、合唱コンクールのピアノ伴奏も経験して、自身の成長につながった。これからも楽しむことの大切さを忘れずに、いろいろなことに挑戦していきたい」と英語でスピーチしました。



観客の前でスピーチする早川さん

生涯
学習課

専門指導による競技力向上支援

レベルアップスポーツ教室 陸上教室



講師からアドバイスを受ける参加者

6月10・17日、上野総合公園陸上競技場で「令和7年度レベルアップスポーツ教室」を開催し、小学4～6年生の計87人が参加しました。

陸上競技の専門的指導者を講師に、スポーツの基本である「走る」「跳ぶ」技術の習得と向上を目指し、基礎的なトレーニングや速く走るコツなどを学びました。

参加者は「いつもより速く走ることができてうれしかった」「大会で良い記録が出せるように、毎日の練習を頑張っていきたい」と話しました。



参加者全員で集合写真