

庄原血管いきいきプロジェクト

Shobara Kekkan Ikiiki Project



保健医療課 主任

藤山 幸世

血管は、生まれてから一生を終えるまで、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だすために常に働き続けています。

庄原市国保の特定健診結果を見ると、血圧、血糖、血中脂質が高い値を示している人が多く、広島県や全国と比較しても高い状況です。そのため、庄原市では「庄原血管いきいきプロジェクト」として、「いきいき」した血管を保つための取り組みを進めています。

正常な血管は弾力性に富んでいて、血管の中を赤血球などの血球成分がスムーズに流れています。ところが、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがあると、血管が痛んで、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳血栓や脳梗塞などの脳血管障害につながります。

「いきいき」した血管を保っていきましょう!

庄原市の現状

庄原市の国民健康保険データによると

医療費第1位「糖尿病」

庄原市の糖尿病は…

- 総医療費に占める疾病順位が1位
- 外来件数が県平均の1.4倍
- 人工透析者のうち糖尿病患者が6割
- 特定健診受診者のうち、非肥満高血糖が多い

外来件数第1位「高血圧症」

庄原市の高血圧症は…

- 被保険者千人当たりのレセプト件数のうち外来受診者が1位
- 男性は55歳から、女性は65歳からが多い
- 特定健診受診者のうち、要精密検査の未受診者が多い

「いきいき」した血管を保つ秘訣

1

健診を受けましょう

必要なときは結果を持って病院へ



2

減塩、低脂肪、食物繊維を摂取することを心掛けましょう

減塩、低脂肪、食物繊維



3

食品表示を見ましょう

ナトリウム量400mg=塩分1g



4

夕食は20時までに食べましょう

早寝、早起き、朝ごはん



5

小まめに動きましょう

今より1000歩今より10分多く歩こう



6

適正体重を維持しましょう

毎日体重を測るハッチー!



7

節度ある適度な飲酒

男性はビールなら500ml×1本程度
女性・高齢者はその半分程度



8

喫煙している方は禁煙にチャレンジしてみましょう

やめられないときは禁煙外来へ相談



今月の「健康標語」入選作品

(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞

「ひとつまみ 砂糖や塩は 少しずつ」

おだ かなた 小田 袈方

