



高血圧予防キャラクター「ショーショー鳥」 糖尿病予防キャラクター「腹ハッチー」

いきいきとした血管、保ちましょう!

庄原血管いきいきプロジェクト

血管の働きとは?

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

正常な血管は弾力性に富んでおり、赤血球などの血球成分が血管の中をスムーズに流れています。ところが、高血圧症、脂質異常症、糖尿病になると血管が傷つき、血管の中の流れが悪くなることで、狭心症・心筋梗塞などの心疾患、脳血栓・脳梗塞などの脳血管障害につながります。

市民の血管は?

市内の特定健診結果を見ると、血圧・血糖・脂質の値が高い人が多い傾向にあります。本年度、この3つともが高い人の割合は8.4%でした。(県全体では6.6%)

市は、糖尿病・高血圧症予防対策として、「庄原血管いきいきプロジェクト」を推進しています。「いきいき」した血管を保つために、次の取り組みや秘訣をご活用ください。

庄原血管いきいきプロジェクト 市の取り組み

- 正しい知識を持つ ★出前トーク・健康講座（日赤出前講座）・運動教室
- 自分の体を知る ★特定健診・歯周病検診
- 予防する ★特定保健指導・糖尿病予防教室（講座）・基準値を超えた人への運動教室
- 早期発見・早期治療 ★未受診や未治療の人、e-GFR（腎機能の状態を示す値）の低い人への受診勧奨
- 重症化予防 ★糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実施・フォローアップ

詳しくは、保健医療課健康推進係までお問い合わせください。

「いきいき」とした血管を保つ秘訣

<p>①健診を受ける 必要なときは結果を持って病院へ</p> <p>その後が大事</p> <p>要精検 年1回の健診</p>	<p>②減塩、低脂肪、食物繊維を取る</p> <p>こつちを選ぼう</p>	<p>③食品表示を見る ナトリウム量 400 mg = 塩分1g</p> <p>どっちがいいかな?</p>	<p>④夕食は20時までに (早寝、早起き、朝ごはん)</p> <p>どちこうとま</p>
<p>⑤こまめに動く 今より1000歩 今より10分多く歩こう</p> <p>歩くのが一番</p>	<p>⑥適正体重維持</p> <p>毎日体重を測ろう</p>	<p>⑦適正飲酒 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</p> <p>ここまで!</p>	<p>⑧チャレンジ禁煙 やめられないときは禁煙外来へ相談</p> <p>絶対やめる!</p> <p>禁煙外来</p>

保健医療課 健康推進係 ☎ 0824-73-1255