

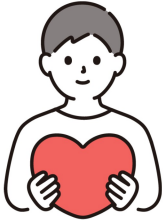
国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16



8月10日は「健康ハートの日」。心臓病への予防意識アップのために1985年に日本心臓財団がさだめました。心臓病のリスクには高血圧や脂質異常、肥満、糖尿病、喫煙などがあります。今月は特に、高血圧に注目した情報をお届けします。



みなさんの血圧は元気ですか？

上の血圧が135以上、下の血圧が85以上なら高血圧です！

(上記は自宅で測ったときの値。病院で測ったときは、140/90以上。)

血圧が元気かどうかを知る方法でいちばん簡単なのが「血圧測定」です。

健診のとき以外でも、職場や公民館、スーパーなどで血圧計を見つけたら測るクセをつけるとGOOD！

ご自宅に血圧計があるなら、できるだけ毎日同じ時間帯に測りましょう。

★国保組合から受診をおすすめする手紙をお送りすることがあります。封筒が届いたときはすぐに内容をご確認ください。

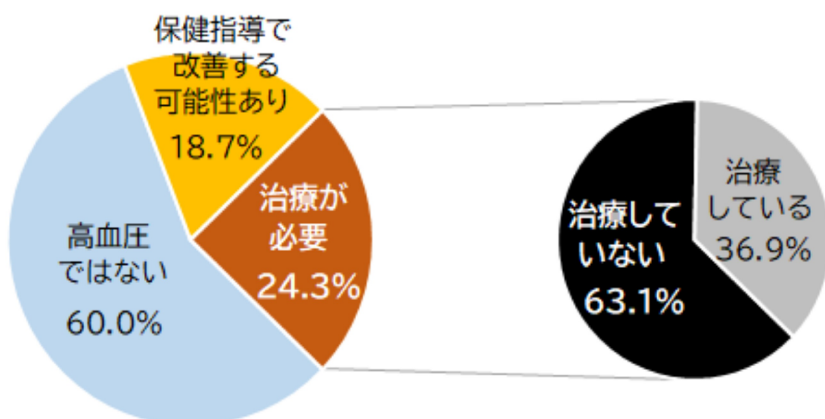
血圧がいつも高血圧なら
かかりつけの病院へご相談を！
健診で血圧を指摘された
ときも、かならず
受診しましょう。



高血圧は痛くない。でも、ほうっておくと死につながることも…

高血圧自体は痛くもなんともありません。怖いのは、高血圧のせいで血管が硬くなり（動脈硬化）、血液が詰まったり破れてしまったときです。脳や心臓にかかわる血管が詰まったり破れたりした場合、死につながることもあります。

高血圧は何もせずに自然によくなることはありません。生活習慣の見直しや服薬治療が大切です。



血圧リスクの状況
(2020年度健診結果をもとに集計)

東京土建国保では
4人に1人が治療が必要なほどの
高血圧。さらに、そのうち半数以上は
治療しておらず、
危険な状態です。



裏面では、予防・改善ポイントを
ご紹介します！

高血圧を予防・改善する生活のポイント

高血圧の予防・改善ポイントは、減塩、十分な野菜摂取、適正体重のキープ※、適度な運動、節酒、禁煙、ストレス発散、十分な休養などさまざま。

できている予防・改善ポイントはこれからも継続できるように、おろそかになりがちなポイントは今日から意識してとりくんでみましょう。治療中の方は医師に相談しながらすすめてください。

< 予防・改善ポイントのとりくみ例 >

- ・毎食、野菜をとる
- ・野菜から食べはじめる
- ・ラーメンなど麺類のスープを飲みほさない
- ・ドレッシングやソースは少なめにする
- ・腹8分目を意識する
- ・1週間に1度、体重をはかる
- ・近所の用事(買い物など)は歩いて済ませる
- ・日中、元気に過ごせるくらい寝る
- ・趣味に没頭する時間をつくる
- ・禁煙する
- ・多量飲酒しない(ビールなら1~2缶まで)
- ・1週間に2日、休肝日をつくる

※BMI(体格指数) 18.5~24.9が適正体重です。身長と体重からご自身のBMIを算出してみましょう。BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

血圧をはかってクオカード1,000円分をもらおう!

「けんチャレ記録票」に3カ月連続で記録(1カ月10日以上)して、所属支部または国保までご提出ください。先着1,500人にクオカード1,000円分をプレゼントしています。みなさまのご参加お待ちしております!

★記録項目は、血圧のほか、体重・歩数・歯みがき回数があります。いずれか2つ以上を記録してください。

東京土建国保 けんチャレ [検索](#)



東京土建国保では、禁煙対策にとりくんでいます!

今月のキーワード 「**棺桶の釘? 悪魔の爪楊枝?**」

ギョツとしますが、実はこれ、1900年頃アメリカでよばれていた紙たばこの別名。たばこの流行とともに突然死が増えたことに由来しているそうです。たばこには多様な病気の危険がある一方で、**禁煙すれば24時間後には心臓発作リスクが少なくなる**など健康へ直結します。まずは1日、たばこを手放してみてもどうでしょうか?

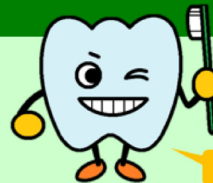
たばこは、紙でも加熱式でも同じ。**「加熱式たばこにしても何も大丈夫じゃない!」**とご理解を★



国保の補助の利用して禁煙チャレンジ!

年2回(半年に1回)

無料歯科健診が利用できます



お申込は「**歯科健診センター**」へ!



歯みがきは、歯の健康の基本! 毎食後しっかりね。

★編集後記★

もうすぐお盆。子どもから日々質問攻めの毎日ですが、先祖の定義や盆飾りの意味はともかく、死んだらどうなる?なんて難題も発生…。とりあえず一緒に悩んだ後、天国と地獄の情報を共有しておきました。