

## 健康課からの健康情報 知っておきたい

### 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)と高血圧」

SASは、睡眠中に呼吸が止まった状態が繰り返される病気で、呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、高血圧の原因となったり、心臓病や脳血管障害発症の危険因子となります。

原因として肥満や加齢のほか、鼻の中や喉が狭い、顎が小さいといった身体の特徴があります。昼間の眠気、集中力の低下、気分が落ち込んで何もする気になれないなどの自覚症状により受診することも多いですが、高血圧の人は、上記の症状がない場合も多く、家族からいびきや無呼吸を指摘され、気づくこともあります。また、SASは、家庭血圧で「早朝高血圧」となることが多いため、日頃から自分の血圧を把握しておくことが大切です。気になる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



参考: 高血圧治療ガイドライン

### 養成講座を受講し、あなたも健康推進員になりませんか♪

健康推進員は、養成講座修了後、平塚市の委嘱を受け、健康推進員連絡協議会に所属します。「自分の健康は自分で作り守る」をテーマに、健康づくりのボランティア活動を行っています。養成講座受講者の募集は、「広報ひらつか」でお知らせします。

#### 養成講座の様子



食生活改善推進員と合同で「くすの木体操」



「動脈硬化予防講座」  
専門医の話を聞きました



健康推進員の活動や役割を学びます



会長から新会員に  
名札が贈呈されました!

養成講座では、生活習慣病やウォーキングの基礎、普通救命講習などを学びます。健康推進員になってからはスキルアップ講座や親睦会があり、楽しみながら活動しています!

〔問合せ・申込み先〕  
平塚市健康課 電話 0463-55-2111

#### 編集後記

健康推進員の活動の主体となる「ウォーキング・くすの木体操・フェスタ(体力チェック)」の各取り組みをお伝えする機関紙けんこう第29号を無事発行することができました。皆様の健康維持の一助になれば幸いです。

#### 第29号

令和7年(2025年)2月1日

発行・編集

平塚市健康推進員連絡協議会  
けんこう編集委員会

問合せ先

平塚市健康課  
(平塚市保健センター)  
平塚市東豊田448番地3  
電話0463-55-2111(代表)

# けんこう

## くすの木体操

### ひらつかのご当地体操

〈アルプス一万尺のリズムにのって、軽快に体を動かします〉



市民の木  
総合公園のクスノキ



大原公民館



金目公民館



栗原 智美 講師  
(健康運動指導士)

一緒に楽しみながら  
運動しましょう

ウォーミングアップや  
クールダウンも念入り  
に行います。

詳しい日程等は広報ひらつかを  
ご覧ください。



なでしこ公民館



城島公民館

※本紙は公民館などに置いてあります。ご希望の方は最寄りの公民館などで受けとりください。

平塚市健康課主催の  
「健康・食育フェスタ」での  
**体力チェック**



**フェスタ**

体力チェックで健康管理

地域のクラブ・サークル等、皆様からのご依頼をお待ちしています。  
詳しくは健康課にお問い合わせください。



それぞれの活動日程・場所については「広報ひらつか」や各公民館に置いてある「健康推進員活動情報」をご覧ください。

「地域密着! 健康増進!」 **健康教室**

**東ブロック**

八幡・四之宮・大原・中原・松が丘・南原・大野〈公民館〉



ストレスや疲労などで  
コリ固まった体を上手にゆるめて健康増進

ゆる体操教室 保健センター

**西ブロック**

金目・金田・土屋・吉沢・旭南・旭北〈公民館〉



楽しく動いて元気力アップ

元気はつらつ体操教室 旭南公民館

**南ブロック**

なでしこ・花水・須賀・富士見・松原・崇善〈公民館〉



楽しく笑って免疫力向上、ストレス解消

笑いヨガ教室 なぎさふれあいセンター

**北ブロック**

神田・大神・横内・岡崎・城島・豊田〈公民館〉



いつまでも衰えない身体をつくる

元気いきいき体操教室 保健センター

**健康ウォーキング**

平塚市及び近隣を暑い時期(7・8月)を除き定期的に開催しています。



花水川土手の桜&富士山



八幡山公園の薔薇とパチリ



総合公園



大磯駅付近の道



飯島の田んぼは稲穂がたわわ



金目観音

健康推進員活動の行事日程は

平塚市ホームページ

平塚市健康推進員連絡協議会

検索 で検索できます。

右の二次元コードからも確認できます。⇒

