

平塚市の健康課題は「高血圧」です！



平塚市血圧プロジェクトでは、「子供から大人まで、高血圧予防の取り組みを進めています。」

ライフステージと高血圧予防対策

市では、一人一人が生涯にわたって健やかで心豊かに生活できるよう、継続的に健康づくり・食育を推進しています。

	適塩・減塩	肥満予防・改善	血圧測定
妊娠(胎児)期 適切な食習慣・生活リズムの確立	母子健康手帳発行 初産婦に管理栄養士からバランスの良い食事や適塩の食習慣を指導します。 	規則正しい食生活を身に付けること を目指し、管理栄養士が幼稚園・保育所・認定こども園などを回り、園児に食べることの大切さを話します。 	公共施設に血圧計を設置 自宅に血圧計がない方は、公共施設にある血圧計で測ってみましょう。 保健センター(東豊田448-3)・須賀公民館(夕陽ヶ丘60-32)・八幡公民館(西八幡1-10-22)・四之宮公民館(四之宮3-20-26)・城島公民館(小鍋島271-1)・市民活動センター(見附町1-8)・福祉会館(追分1-43)・リフレッシュプラザ平塚(大神4-20-8)など。設置場所など、詳しくは市ウェブ(2次元コード)をご覧ください。
乳幼児期 0～5歳 適切な食習慣・生活リズムの確立	減塩普及料理教室 公民館を拠点に、健康づくりボランティアの食生活改善推進員が、生活習慣病予防の料理教室などを開いています。 	思春期講座 中学生に将来の妊娠・子育てに備えた健康な体づくりや、適正体重の大切さを、管理栄養士などが講義します。 	血圧・健康手帳を配布 保健センターや平塚中郡薬剤師会の会員薬局で、血圧・健康手帳(右写真)を配布しています。毎日血圧を測って、数値を記録し、自分の血圧を把握しましょう。
学童・思春期 6～17歳 適切な食習慣・生活リズムの確立	調味料を工夫 だしを効かせたり、ショウガやシソなどの香味野菜や香辛料を活用して味にアクセントをつけたり、ユズやレモンなどの柑橘類でさっぱりとした味付けにしたりするのも良いでしょう。減塩調味料も活用しましょう。 素材本来の味を楽しむ 漬物や練り製品、干物などの加工食品には塩分が多めに含まれています。旬の食材や新鮮な食品を選ぶことで、薄味でもおいしく食べられます。 減塩と一緒に意識したいカリウムの摂取 カリウムにはナトリウム(塩分)を体内から排出する働きがあります。海藻類・野菜・豆・きのこなど生鮮食品に多く含まれます。水に溶けやすい性質で、煮たりゆでたりすると溶け出してしまいますので、みそ汁などの汁物で塩分が気になる場合は、カリウムが多く含まれる食材をたっぷり入れましょう。腎臓病などでカリウムの制限がある方は除きます。 	ヘルスアップ相談 健康診断結果や生活習慣病予防、栄養、運動などを相談できます。 肥満改善教室 30代から壮年期の肥満者を対象とした教室を開いています。肥満を改善することで高血圧発症・重症化のリスクを軽減できます。 運動習慣のきっかけ作り 健康づくりボランティアの健康推進員が「健康ウォーキング」(下写真)や「くすの木体操教室」(下囲み)を開いています。 	測定前は喫煙やカフェインを避け、1日朝夜の2回、椅子に座って1～2分安静にしてから測りましょう。 朝 起床後1時間以内でトイレに行き、朝食・服薬の前。 夕 入浴や飲酒後は避け、寝る直前。 家庭血圧の計り方
青年期 18～39歳 塩分管理・カリウム管理	適正体重の自己管理・運動習慣・生活習慣病の重症化予防	日々の血圧管理・年に一回健康診査を受診	測定前は喫煙やカフェインを避け、1日朝夜の2回、椅子に座って1～2分安静にしてから測りましょう。 朝 起床後1時間以内でトイレに行き、朝食・服薬の前。 夕 入浴や飲酒後は避け、寝る直前。 家庭血圧の計り方
壮年期 40～64歳 塩分管理・カリウム管理	適正体重の自己管理・運動習慣・生活習慣病の重症化予防	日々の血圧管理・年に一回健康診査を受診	測定前は喫煙やカフェインを避け、1日朝夜の2回、椅子に座って1～2分安静にしてから測りましょう。 朝 起床後1時間以内でトイレに行き、朝食・服薬の前。 夕 入浴や飲酒後は避け、寝る直前。 家庭血圧の計り方
高齢期 65歳～ 塩分管理・カリウム管理	適正体重の自己管理・運動習慣・生活習慣病の重症化予防	日々の血圧管理・年に一回健康診査を受診	測定前は喫煙やカフェインを避け、1日朝夜の2回、椅子に座って1～2分安静にしてから測りましょう。 朝 起床後1時間以内でトイレに行き、朝食・服薬の前。 夕 入浴や飲酒後は避け、寝る直前。 家庭血圧の計り方

