

## 教室

## 健康づくり基礎教室

健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意です！生活習慣病の予防法をいっしょに学びませんか？

■日時 1月30日(水)

午前9時15分～午後1時30分  
(受付は午前9時から)

■場所 きらら館

■対象者 40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

■内容 生活習慣病を知る、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイントを知る(試食あり)

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・運動靴、飲み物(水かお茶)

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 1月23日(水)

■申込方法 電話

## ヘルシースタート教室

運動の実践やバランスの良い食事の試食を通して、女性の健康を考える教室を開催します。

■日時 1月31日(木)

午前10時～11時30分

受付は午前9時40分から。血圧測定をしますので午前10時までにお越しください。

■場所 ゆうゆう館

■対象者 平成30年10月・11月生まれの生後2・3か月児を持つ保護者

■内容 バランスの良い食事についての講話、簡単な運動の実践、野菜料理の試食

■持ち物 母子健康手帳

■定員 約20名

■申込期限 1月24日(木)

■申込方法

電話またはQRコードからお申し込みください。



## 運動基礎教室

これから運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、運動基礎教室に参加してみませんか？みんなで楽しく運動をしましょう！

■日時

2月7日(木)、14日(木)

午前10時～11時30分

(受付は午前9時45分～10時)

■会場 ゆうゆう館

■対象者 20～74歳の運動に興味がある市内在住の方。なお、治療中の病気等で主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■持ち物

運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、タオル

■定員 30名

■参加費 無料

■申込期限 1月31日(木)

■申込方法 電話

## 高血圧予防教室

高血圧は、気が付かないうちに様々な病気につながっていきます。症状がない今から高血圧を予防していきましょう！

■日時 2月8日(金)

午前9時30分～午後2時

■対象者 40歳以上74歳以下の市民の方で次のいずれかの項目に該当する方。

- ・血圧が要指導以上で内服治療していない方
- ・eGFRが要指導の方

■場所 ゆうゆう館

■持ち物 運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの

■参加費 無料

■定員 30名

■申込締切 2月1日(金)

## 健康コラム

## 自分の血圧値をご存知ですか？

血圧は常に変動しています。自分の血圧値は把握しておくことで自分の健康状態を客観的に知ることができる大切な数値の一つです。

高血圧の状態が続くと血管が傷つきもろくなり、動脈硬化を引き起します。その結果、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病(CKD)など深刻な病気を招いてしまう恐れがあります。

高血圧の予防・改善の一つとして毎日、測定時間を決めて血圧を測りましょう。朝夜の二回測定することが理想です。

## 血圧とは

血圧は心臓から送り出される血液が血管壁に与える圧力です。

心臓が収縮して血液を送り出すときを収縮期血圧、心臓が広がって血液が戻るときを拡張期血圧といいます。正常血圧値は以下のとおりです。

収縮期血圧：130mmHg未満

拡張期血圧：85mmHg未満

## 家庭血圧の測り方

朝は起床後1時間以内で排泄後・服薬前・朝食前に測りましょう。

夜は入浴後1時間以上時間をあけて、就寝前に測りましょう。測定した値を記録しましょう。

継続して記録することが高血圧予防・改善の第一歩です！

