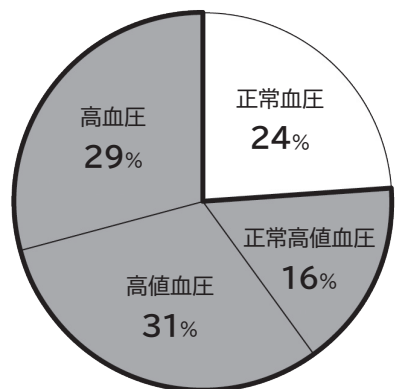


健康メッセージ

問合せ 保険健康課 ☎0495-77-2113 FAX 0495-77-2117

「少し高い血圧」からはじめる高血圧対策



神川町血圧の分類

左のグラフは、神川町で特定健康診査を受けた人の血圧の分布です。正常血圧に該当しない人は76%に上ります。

「正常高値血圧」と呼ばれる少し高めの血圧でも、脳・心疾患のリスクが高まります。神川町では、脳血管疾患が死因の上位となっています。

血圧が高くなってからではなく、少し高めの段階から対策を始めましょう。

出典)健康課題分析事業令和6年度報告書より

1日1gの減塩をしよう！

高血圧を予防・改善するために、まずは減塩から始めてみましょう。1日1gの減塩で、血圧が約1mmHg下がると言われています。食塩摂取量の目標は、男性1日7.5g未満、女性6.5g未満です。

主食 パン・麺類には、実は塩分が入っています。

食パン1枚(6枚切り)



塩分約0.9g

白米



塩分約0g

カップ麺



塩分約4.6g

汁を残すと
約2gの減塩に！

漬物 大きさや量で工夫！長く漬けると塩分も高くなるので注意しましょう。

梅干し1つ



塩分約2.2g

梅干し1/2



塩分約1.1g

たくあん3切れ



塩分約1.2g

浅漬け30g



塩分約0.5g

その他 こんな工夫も！

お寿司のしょう油



かける ➡ つける

シャリにつける ➡ ネタにつける

焼肉のたれ



焼肉全体につける ➡

焼肉の端につける

こんにちは 保健センターです

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX0495-77-2117

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間です

SIDSとは？

健康な赤ちゃんが睡眠中に突然亡くなる原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なります。1歳未満(特に生後2～6か月)の赤ちゃんに多く起こります。SIDSを防ぐため、赤ちゃんの周りの環境を整え、家族や周囲の人も予防について知っておくことが大切です。

3つのポイントでSIDSから守る

POINT 01

1歳までは「あおむけ」に寝かせる



SIDSは睡眠中に起こります。あおむけに寝かせたほうが発症率は低いことがわかっています。また、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

POINT 02

無理のない範囲で母乳育児



母乳で育てられた赤ちゃんは、人工乳で育てられた赤ちゃんに比べてSIDSの発症率が低いとされています。ただし母乳育児にはさまざまな事情があり、すべての人ができるわけではありません。授乳について不安や悩みがある場合は、医療機関や保健センターなどに相談してください。

POINT 03

たばこはやめる



妊娠中の喫煙や受動喫煙は、SIDSの発症リスクを高めることが分かっています。妊婦自身の喫煙だけでなく、周りの人も妊婦や赤ちゃんの近くでの喫煙はやめましょう。

併せて防ぐ

就寝中の窒息事故

SIDSの直接の原因ではありませんが、睡眠環境を整えることは就寝中の窒息も防ぐことができます。

- ☐ ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておく。
- ☐ 敷布団・マットレスは固めのものを使う。
- ☐ 掛布団は使用せず、服装で温度調整する。
- ☐ 赤ちゃんが寝る場所には枕やぬいぐるみ、タオルなどを置かない。