

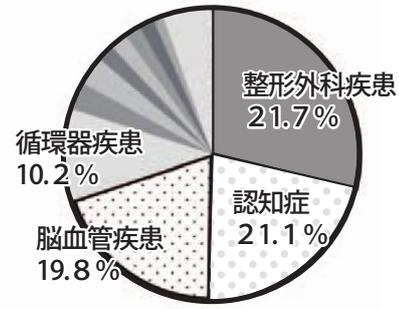
# 健康へのみちしるべ 健康福祉部健康課

**高血圧を予防して健康長寿を目指しましょう！**

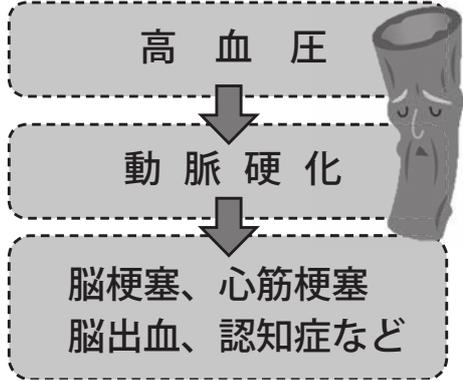
よく「高血圧は怖い」と言われ、テレビなどでも血圧に関する情報が多く取り上げられますが、なぜ高血圧を予防しないといけないのでしょうか？

**☆高血圧予防は介護予防**

血圧が高い状態が続くと、血管は固くもろくなります。そのため血液が詰まったり、血管が破れやすくなり、脳出血や脳梗塞、認知症の原因になります。グラフのように、郡上市で介護が必要になる原因の約4割が認知症や脳血管疾患です。高血圧を予防することは、将来要介護状態にならないためにも大切です。



要介護認定者の疾病割合 (第2次郡上市健康福祉推進計画より)



☆高血圧を予防するには、高血圧予防で大切なことは、運動不足、肥満、塩分過多、過度な飲酒、喫煙などの生活習慣を見直すことです。

特に喫煙はそれ自体が脳卒中の危険因子です。本人だけでなく、受動喫煙でも同じ危険があります。この機会に、ぜひ禁煙を始めましょう。

**☆家庭血圧測定で自己管理を**

血圧はどのような人でも1日の中で、環境や心理状態によって大きく変動します。家庭血圧の正常値は125/80mmHg以下です。まずは定期的に、できれば毎日測定して、普段の血圧を知っておきましょう。

## 血圧測定のポイント

- ★朝（トイレ後、朝食や服薬前）、夜（就寝前）の2回測定がおすすめ。
- ★毎回同じ腕で測りましょう。
- ★腕を締め付けない服装で測定を。
- ★座ってリラックス。5分間安静にしてから測定しましょう。

**☆測定のコツをつかんで**

**あなたも血圧測定名人**  
 家庭での血圧測定は、正しい環境や姿勢で行うことが大切です。そして、毎日測定した値を郡上市の健康手帳に記録しましょう。健康手帳は、健診の結果を保管できると同時に、血圧を記録する用紙も入っています。ぜひご利用ください。健康手帳は一般健診（集団）2日目にお配りしています。健康福祉部健康課（大和保健福祉センター）または、各振興事務所の保健師までお問い合わせください。

## つくっておい！ たべておい！

健康 づくりは 減塩から

郡上市食生活改善推進員協議会 大和支部(まめグループ)

たーんとくん

さつまいもは皮つきのまま使うと食物繊維が豊富で、彩りも良くきれいに仕上がります。ベーコンとバターだけの味付けで、低塩でおいしく食べられ、お弁当にもおすすめです。

◎ さつまいもとベーコンの炒めもの (2人分) ◎

1人分：エネルギー 137kcal、塩分相当量 0.3g

《つくり方》

- ① さつまいも、ベーコンを細切りにする。
- ② オリーブオイルをひき、さつまいも、ベーコンをフライパンに入れて蓋をして、弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、バター、ブラックペッパーを加えて混ぜる。

※ フライパンの半分にオリーブオイルとさつまいも、もう半分にベーコンを入れ、それぞれ焼いてから混ぜ合わせると仕上がりが良くなります。

★毎月19日は『食育の日』★