

血管を守れば未来が変わる

今日から始める『血管ケア』習慣

問 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

01. 知っておきたい「小諸市の健康」



小諸市の国民健康保険加入者のうち、なんと4人に1人が「高血圧」という結果が出ています。「血圧が高い」ということは、「常に血管に強い負荷がかかり続けている状態」。「特に症状がないから大丈夫」と思っていませんか？自覚症状がないまま放置すると、血管は硬く、もろくなっていき、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。「沈黙の殺し屋」と呼ばれるこの病気、今日から正しい知識で立ち向かいましょう。

02. 高血圧は、なぜ危険なの？



血圧が高い状態を放置することは、血管にとって「休む暇のないフル稼働状態」を強いることです。

- 高い圧力で血管の内壁に細かい傷がつき、そこから汚れ（コレステロールなど）が溜まって血管が詰まりやすくなります。
- 高血圧に加え、血糖値や脂質の値が高いと、脳卒中や心疾患のリスクは飛躍的に高まります。
- 血管のダメージは、ある日突然、取り返しのつかない形で表面化します。病気を「治す」のではなく、血管を「いたわる」生活に切り替えましょう。

03. 今日から始める『血管ケア』

日々の積み重ねが、5年後、10年後のあなたを救います。

- 減塩：食事の味付けは「出汁」を活用
- ベジファースト：食事の最初に野菜を
- 糖質オフ：甘い飲み物・お菓子は「控えめに」
- プラス10分：まずは今の生活に「歩く時間」を10分追加
- 体重管理：定期的に体重を測定しましょう
- 禁煙：血管を守り、血圧を下げる近道

チェック



減塩は
高血圧対策の第一歩



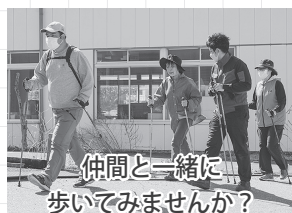
ベジファーストは
血糖値の急上昇を抑えます



日々の体重を
知ること大切

04. 小諸市ウォーキングイベントのご案内

「わかってはいるけれど、なかなか続かない…」そんなあなたを応援するため、小諸市では定期的にウォーキングサークルを開催中です。（▶詳細はP17に掲載）運動は「運を動かす」と書きます。まずはウォーキングで仲間と一緒に、心地よい汗を流してみませんか？ウォーキングをして健康長寿を目指しましょう！皆さんのご参加をお待ちしています！



仲間と一緒に
歩いてみませんか？



専用アプリで
健康管理もできます

あなたの血圧、大丈夫ですか？

健康づくり講演会 10/3 (土) 10:00 ~ 11:30 (9:30 ~ 受付)

共催 小諸市保健推進委員会

血圧について
振り返ってみましょう



問 健康づくり課

- 会場 市民交流センター ステラホール
- 費用 無料
- 定員 先着50名(予約制)
- テーマ 「生活習慣病予防・血圧管理について」
- 講師 JA 長野厚生連 長野医療センター 篠ノ井総合病院 循環器内科部長 小林 隆洋 氏
- 対象 小諸市民
- 申込 9/18 (金)までに電話で申込み (☎25-1880)

こんな方にぜひ受講いただきたいです

- ✓ 血圧が高めと言われた
- ✓ 高血圧の予防方法を知りたい
- ✓ 健康で長生きしたい
- ✓ 家族の健康が心配
- ✓ 毎日の生活で気をつけることを学びたい