



健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局  
健康推進課  
住民福祉室

## 有田町の健康と高血圧予防

52・2111

有田町民の死因の第1位は悪性新生物（ガンなど）、次いで心疾患、肺炎です。全国的な死因のSMR（標準化死亡比）は、心疾患、自殺

が高く、これらは有田管内の平均より高いという特徴があります。

有田町が実施している特定健診（メタボ健診）での疾病割合については、受診者の3割強に高血圧の方がおり、有田管内の平均より高い状況にあります。

心臓病の予防には血圧コントロールが大切だと言われています。

これらの現状から健康推進課では、高血圧予防に重点を置いた取り組みを行っています。今月は、高血圧予防について一緒に考えていきたいと思います。

### 血圧とは

心臓が全身に血液を送り出すときに、血管の壁に与える圧力のことです。

・収縮期血圧（最高血圧）

心臓から血液を全身に送り出し、

縮まったときの圧力

・拡張期血圧（最低血圧）

心臓から血液を押し出し、元に戻ったときの圧力

### 高血圧の基準値

	何らかの生活改善が必要な値	受診が必要な値
収縮期血圧（最高血圧）	130 以上	140 以上
拡張期血圧（最低血圧）	85 以上	90 以上

### 高血圧が引き金となる合併症

高血圧になると、心臓に大きな負担がかかり、血管は血液の強い圧力によって傷み、動脈硬化を起こし始めます。

その結果、脳卒中や心臓病、腎不全などの合併症につながります。

### 2020年予防！高血圧

- ・薄味を心がける
- ・魚を食べる

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

あけましておめでとうございます！  
これからの未来を担う、かわいい子どもたちをみんなで育てましょう。  
子育てのパートナーとして、みなさんの子育てを応援しています。  
気軽に遊びに来てくださいね！

### 子育てワンポイントアドバイス

肌に触れることで心や脳が育ちます。スキンシップを大切にね！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0 ~ 1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00	

20日・21日の午後は保育所行事のためお休みします。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

- ・野菜・果物を積極的に食べる
- ※ただし果物には、糖分が含まれているので、肥満の人は食べ過ぎないように注意！
- ・体重コントロールをする
- ・アルコールは、取り過ぎないようにする
- ・1日30分以上の運動をする
- ※高血圧の人は医師に相談してから行いましょう
- ・禁煙をする
- ・年に1回は健診を受け自分の健康を振り返る