



「かわいらしいおまじないのちよきん箱」
本田 奈々恵さん



「フリボー（クッパの弟子）のちよきん箱」
池田 唯留さん



「だびのちよきん箱」
花松 泰河さん



「バンジヨーとカズーイ」
高橋 虎之介さん

Art Museum

小さな美術館 ～ 豊丘小学校3年生～

※作品名については原文のとおり掲載しております

Kids

わんぱくキッズ



～ 保育所開放日（子育て支援センター）～

普段は園児と触れ合う機会の少ない子どもたちが、保育所開放日に保育所施設や園児たちと一緒に遊ぶ様子です。

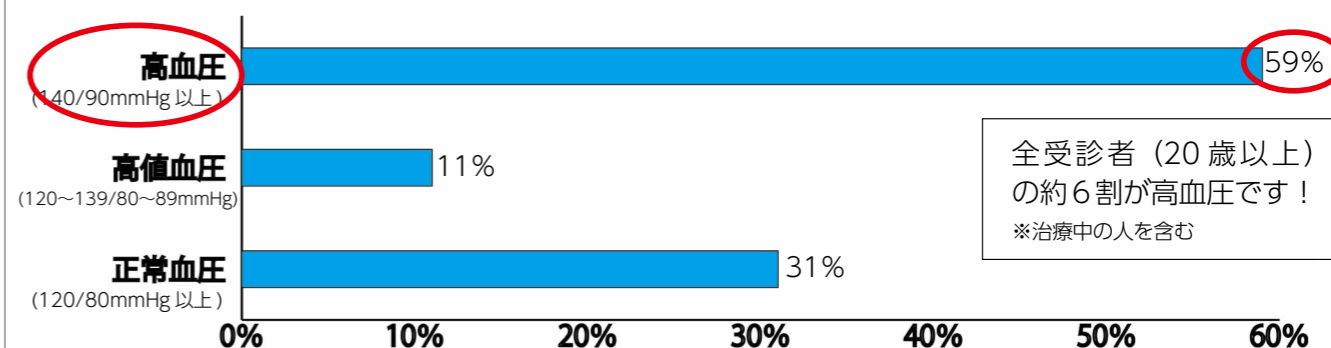
Everyone's infirmary

みんなの保健室

増えている高血圧

今回は健康診断を受けていただいた人の結果から「血圧」に焦点を当ててお話しします。
日本人の高血圧の原因で最も多いものは、食塩のとりすぎといわれており、塩分摂取量を減らすことで血圧が低下することは、すでに多くの研究で証明されています。
また肥満や飲酒、運動不足も血圧上昇の要因となります。

●雄武町すこやか検診受診者血圧分布グラフ



血圧の判断基準

- 高血圧
病院で測るとき（診察室血圧） 140/90mmHg以上
自宅で測るとき（家庭血圧） 135/85mmHg以上
- 高値血圧（高血圧ではないが、リスクあり）
120～139mmHg/80～89mmHg
- 正常血圧（最も病気のリスクが低い）
120mmHg未満/80mmHg未満

※高値血圧と正常血圧は病院で測る診察室血圧の値です。治療中の方は主治医にご相談ください。



脳血管疾患のリスクが最も低くなるのは上記の『正常血圧』とされる値です。

健診会場や診察室で計測すると、緊張などからいつもより血圧が上がる場合や、反対に診察室では低い値が出るという事もありますので、自分の血圧を知るには決まった時間帯に測ることが最適です。

血圧計の貸出しや記録ノートを作成していますので、保健係に問い合わせください。

出典：高血圧治療ガイドライン 2019（日本高血圧学会）
データ：雄武町すこやか健診受診者（20歳以上/2019年度実施）

関保健福祉課保健係