

第1回 知っとる？自分の**血圧**～運動編～

健康づくり推進本部 生活習慣病グループ（国保課） ☎ 65-1219

今年度から、市民の健康寿命延伸を図るため、「健康づくり推進本部」を設置しています。目標を「高血圧予防対策の徹底による健康寿命の延伸」と定め、高血圧について正しい情報を数回にわたりお届けします。

唐突ですが自分の血圧、知っていますか？

もしかしたら
高血圧かも！！



生活習慣病グループ
松本大輔

って人...

生活習慣病グループ
高月千里

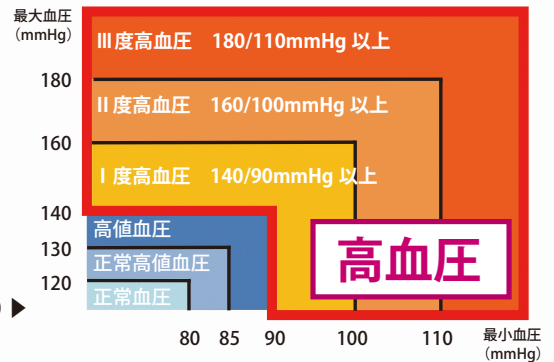


高血圧は“自覚症状がない”！？

高血圧は自覚症状がほとんどないと言われています。自覚症状がないため気付かないまま症状が悪化し動脈硬化となり、さまざまな病気につながる危険もあります。

普段から血圧を測り、自分の血圧を知っておくことが大切です。

参考：高血圧診療ガイド 2020 ▶



そんな高血圧は生活習慣の修正で**予防も改善も**できるんです！

そこで今回は「**運動**」について紹介します。

こんな運動がおすすめ！

- ・有酸素運動（ややきついと感じる程度のウォーキングやジョギングなど）を中心に行うのがおすすめです。
- ・運動は1日30分以上をできるだけ毎日継続的に行うのが良いとされています。1回10分以上の運動を数回に分けて行うのも効果的です。
- ・急に運動を始めるのが不安な場合は、買い物に歩いて行くなど、日常の活動量を増やしましょう。

気温や体調を考えて無理のない範囲で運動しましょう！



運動の習慣化に！健康アプリ「新居浜 **KENPOS**」を紹介！

市では、健康アプリ「新居浜 KENPOS」の活用を進めています。毎日の歩数が簡単に記録でき、歩数に応じてポイントがたまります。ぜひ運動の習慣化にお役立てください。

血圧を記録することもできるんです！

生活習慣病グループ
片山真寿



アプリ詳細はこちら

KENPOS ウォーキングイベント第3弾実施！

抽選で**最大 10,000pt**が当たる！

※ KENPOS ポイント 1pt = あかがねポイント 1pt に交換できます。

実施期間：9月1日(金) ～ 9月30日(土)

ポイント獲得条件：次のいずれかの条件を満たすこと

- ① 9月平均歩数が 6,000 歩以上
- ② 9月平均歩数が 8月平均歩数より 1,000 歩以上増加

問い合わせ：株式会社ハートネットワーク ☎ 32-7777