



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

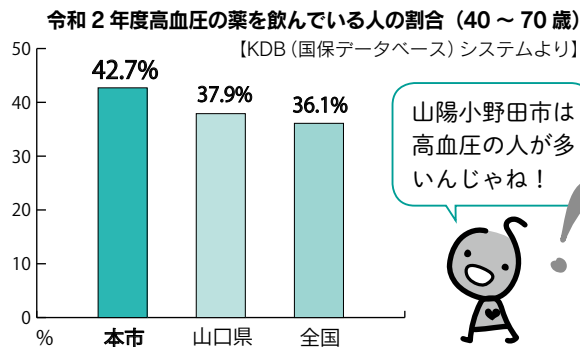
スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の健康づくりに役立つ情報を詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

知 守

【テーマ】 高血圧を予防しよう

高血圧はほとんどが無症状です。気付かないうちに動脈硬化が進行し、深刻な病気（脳出血・脳梗塞・心筋梗塞など）につながります。

◆市民の現状を知ろう！



◆自分の血圧の値を知ろう！

市の健診や健康相談等を利用しましょう。血圧計をお持ちの人は定期的に測定しましょう。

→最大血圧 130mm Hg、最小血圧 80mm Hg 以上は要注意（日本高血圧学会）

◆高血圧の原因を知ろう！

- **食生活**：塩分を摂り過ぎると血液量が増え、血圧が上昇

- **肥満**：体のすみずみまで血液を送るため、血管や心臓の負担が増加
- **運動不足**：肥満の原因となり、心肺機能が衰えて、心臓の負担大に
- **ストレス**：過度のストレスが続くと、交感神経が刺激され、血圧が上昇
- **喫煙**：動脈硬化の一因となり、血管を弱める
- **過剰飲酒**：血圧が上昇し心臓や血管の負担大に

◆減塩で高血圧を防ごう！

- 食塩の多い加工食品や外食は控える
- 新鮮な食材で素材の味を活かす
- めん類などの汁は残し、漬物は控える
- 減塩しても食べ過ぎない

→ 1日の塩分摂取目標量：男性 7.5g 女性 6.5g

スマエジちゃんのクイズに挑戦！

6枚切りの食パン1枚に含まれる食塩は何グラム？ ① 1.0g ② 0.7g ③ 0.3g

ご飯の塩分は0gじゃけど、パンには塩分が含まれちよるんよ。バターやマーガリンをつけるとさらに食塩摂取量が増えるんよ。 答えは②0.7g



市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です

産後のママにお祝い膳を提供しています

産婦人科では、出産で頑張ったママに「お祝い膳」を提供しています。赤ちゃんの誕生をお祝いするとともに、ご家族全員の健康、ご多幸を願い、心を込めて当院で手作りしています。メニューは、焼きたてパンのほか、色鮮やかなアソート、サラダや季節のスープに加え、肉・魚・海老の3種類のメイン料理からいずれか1品をお選びいただきます。デザー

トにはフルーツの盛り合わせやケーキの盛り合わせをご準備しています。スペシャルなひと時をお楽しみいただくと好評です。



①肉



②魚



③海老



インスタグラム発信中！

出産・産後に関する情報を発信しています。ぜひご覧ください！



岡山小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>