

12月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

弓削保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談・健診結果説明会★

9日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

1歳6か月児・3歳児健診★

受付
5日(金) 11:30 ～ 11:50 生名保健センター

健康相談★

19日(金) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

まめちびクラブ★

16日(火) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

岩城地区

健康相談★

12日(金) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

デイケア★

17日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談★

18日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

—すきま時間体操—

最新の健康診断結果によると、上島町は肥満（BMI 25以上）および内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の割合が県内で最も多い状況です。年末年始は食べ過ぎや運動不足になりやすく、気づいたらお腹回りが大きくなり体重が増えている…という方も多いはず。

体重や内臓脂肪を減らすのは「運動だけ」では難しいと言われています。次の3点を同時に実践することが効果的です。

- ・消費カロリー以下に食事を抑える
- ・筋力トレーニングで基礎代謝を上げる
- ・息が上がり、汗が出る程度の有酸素運動を週合計60分以上行う

これらを続けることで、心筋梗塞・脳梗塞など重大疾患のリスクも低減できます。今日から生活習慣を見直し、健康な新年を迎えましょう。

スロースクワット

太極拳のように、深い呼吸でゆったりとなめらかに動き続けることで、有酸素運動の効果があります。

①姿勢を整える

足は肩幅に開き、つま先はやや外側へ。おへそに意識を向けて立つ。

②息を吸いながらしゃがむ（5秒）

背筋を伸ばしたまま、おなかを膨らますようにゆっくり鼻から息を吸いながら、5秒かけて腰を後方に引く



POINT
膝はつま先より前に出さない。膝が内側に入らないように。膝の角度は45°～90°が目安



③息を吐きながら立ち上がる（5秒）

おなかを凹ますようにゆっくり口から息を吐きながら、膝を軽く曲げた位置まで5秒かけてもどる。



POINT
膝は伸ばしきらず、少し曲げた状態を保つ



④繰り返す

②～③の動作を5～10回
1日2～3セット

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

高血圧予防は万病予防！なのに…

上島町は高血圧の人が愛媛県で一番多いんじやってよ

令和4年度 KDB 疾病管理一覧（高血圧症）より



高血圧はサイレントキラー

高血圧は、自覚症状がないままに進行し、命を脅かすことから「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」と呼ばれています。

高血圧が続くと、血管や心臓に負担がかかり、自覚症状がなくても血管が硬く厚く、もろくなる **動脈硬化** となり、さまざまな病気の引き金となります。

高血圧は循環器病発症の最大の危険因子

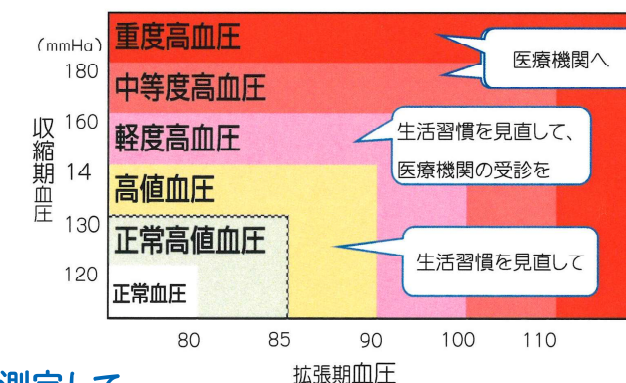
血管がたくさんある脳や腎臓、目の網膜や血液を送り出す心臓へも悪影響が生じ、認知症や脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などにつながります。



メタボリックシンドロームと診断された方の多くが**高血圧**を併発しています。

◎血圧の正常値は120／80mmHg未満です

血圧の高さから、血管の傷み具合や病気に発展する可能性がわかります。あなたの身体からのメッセージに耳を傾けてみましょう。



自覚症状がないからこそ、定期的に血圧を測定して

自分の血圧を「知る」ことが大切です

①自分で血圧測定

毎日決まった時間に血圧を測定する習慣をつけましょう。

②健康診断の受診

職場や町の健康診断を年1回は受診しましょう。

③健康相談を利用する

各地区で実施している健康相談を利用しましょう。

毎月各地区で
「健康相談」実施中

詳しい日程は、健康相談・各種教室・健診ガイドをご参照ください。

高血圧は、日々の少しの心がけで予防ができます。健康な体で、かけがえのない家族や大切な人との時間を長く楽しむために、今こそ生活習慣を見直しましょう。