

測ってみよう! 血圧計で健康管理

- 普段の自分の血圧を記録しておく、血圧の急激な変動をキャッチできて、病気の早期発見に役立ちます。
- 血圧は、測る時間や体調などでも変動します。一定の時間に測定して、上手に管理しましょう。
- 血圧の急激な変動については、自分で判断せずに、必ず医師の診断を受けるようにしましょう。

～各地区の血圧計設置場所～

- 厚別中央地区情報交流サロン (厚別中央地区福祉のまち推進センター内) 厚別中央4条3丁目5-5ビルA1階 ☎890-0010 (毎週月・水・金開設)
- 厚別南まちづくりセンター 厚別南1丁目15-10 ☎891-1666
- 厚別西まちづくりセンター 厚別西2条3丁目8-31 ☎891-4555
- もみじ台まちづくりセンター もみじ台北7丁目1-1 ☎897-6121
- 青葉まちづくりセンター 青葉町3丁目2-26 ☎892-8177
- 厚別東ふれあいサロン (厚別東まちづくりセンター内) 厚別東4条4丁目9-3 ☎898-2805 (毎週月・水・金開設)

※4月から連絡所は「まちづくりセンター」に変わりました

各地区のまちづくりセンターで 気軽に血圧をチェック

心臓病や脳卒中などの生活習慣病の引き金になることもある高血圧。正常血圧を保てるように、自分の血圧は自分で管理したいものです。普段から血圧を気軽に測れるよう各地区に血圧計と「健康づくりのための運動テキスト」が設置されています。地域の人たちが気軽に訪れ、身近な話題を話し合ったり、相談したりなど、地域の交流拠点を目指しているまちづくりセンターには、地域で活動している各種団体や市政の情報もあります。健康の話題から市政に関することまで気軽に話し合ってみると、新しい発想や活動が生まれるかもしれません。



近所同士で支えあい、小さな輪から大きな輪へ

かせない力となります。みんなが生きがいをもって豊かな生活を送ることができるようの実現を目指します。

地域では、町内会や福祉のまち推進センター、ボランティアグループなどによる、お年寄りや育児中の家庭への声掛けや見守り、交流行事などが行われています。また、食生活改善推進員による栄養・食生活習慣改善の普及活動や、気の合う仲間同士で、ウォーキングや登山、健康や料理の講習会などを行っている自主活動グループもあります。近所の人同士が、互いを気に掛け、あいさつを交わしたり、地域の行事や団体の活動に参加したりするなど、小さな交流や団体同士の活動が広がって、地域を取り巻く大きな輪になります。



できることから始めよう、できたことは続けよう

これからは、自立していきいきと暮らすことができる期間(健康寿命)を伸ばしていくことが大切。がんや心臓病などの生活習慣病は、日本人の死因の六割を占めています。食生活の改善や適度な運動は、健康の維持や生活習慣病の予防に効果的です。家庭での食生活を見直し、軽く体を動かしたり、歩く距離を増やしたりするなど簡単なことから始めてみましょう。健康教室や健康づくり活動を

健康づくりに関することは厚別保健センターまでお問い合わせください。健康教室、行事などは、広報さつぽろのお知らせでご案内します。

厚別保健センター (地域保健課)

厚別区役所3階 ☎(895) 1881

今日から始める 健康的な生活習慣

- 十分に睡眠を取る
- 定期的に運動をする
- 喫煙をしない
- 朝食を毎日食べる
- 標準的な体重を維持
- 間食をしない
- 過度の飲酒をしない

適正体重を計算してみよう ～BMI(体格指数)判定～

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI=「22」が標準の数値で、疾病が少ないとされています。

○18.5未満：やせ ○18.5以上25未満：普通 ○25以上：肥満



自主活動グループ「さつき会」主催で行われた演歌ビクス