

# スマイルなんぶ通信 No.97

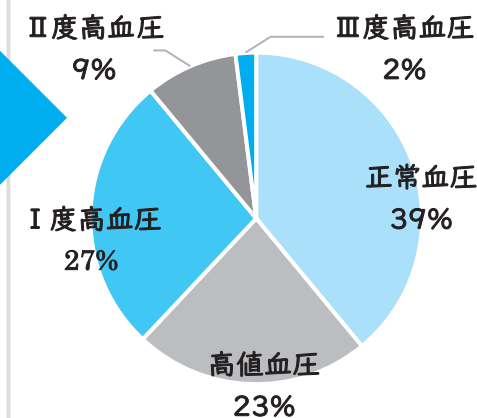
「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は福祉保健課健康増進係です。

## 南部町は高血圧の人が多い？！

右のグラフは、令和4年総合健診での血圧の測定結果を分類したものです。(19歳～74歳 1145名)  
高血圧の方が38%。高値血圧の方が23%。正常値の人は39%という結果でした。

健診会場は多くの人がいるため、緊張やストレスにより、高い数値が出やすいのかもしれませんが、さすが、実際にストレスがかかった時にはそれだけの負担が血管にかかっているということになります。

また、南部町では心疾患や脳疾患による死亡率が高いことがわかっています。それらの原因の1つは高血圧であり、南部町では正常血圧の人が半数を切っています。内服によるコントロールに加え、生活習慣がとても大切になってきますので、定期的な運動、減塩を心がけた食事、ストレスの解消などを意識しましょう。



成人における 血圧値の分類	診察室血圧mmHg	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	120-129	かつ <80
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-110
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110

引用：高血圧治療ガイドライン2019.

## スマイルなんぶ健康相談

毎月15日は健康の日「スマイルなんぶの日」です。分庁舎において保健師、管理栄養士による血圧測定・血糖検査・体組成測定(体重/体脂肪率/筋肉量/体内年齢など)・健康相談を行っています。4月からは本庁舎、分庁舎と交互に行います。

健診結果で血圧・血糖値が高かったのが様子を見たい、自分で測らないのでこの機会に、役場に來たから寄ってみよう…など健康チェックのために気軽にご利用ください。

令和5年度スマイルなんぶ健康相談予定表 時間 9:30~11:30

日程	場所	日程	場所
4月17日(月)	分庁舎 2階 会議室	5月15日(月)	活性化センター ロビー
6月15日(木)		7月18日(火)	
8月15日(火)		9月15日(金)	
10月16日(月)		11月15日(水)	
12月15日(金)		1月15日(月)	
2月15日(木)		3月15日(金)	

※15日が土日祝の場合は、次の平日になります

