

～毎年2月は生活習慣病予防月間～

高血圧対策で大きな病気（脳卒中や心臓病など）を予防しましょう！

問合せ先 市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）

日本生活習慣病予防協会では毎年2月を全国生活習慣病予防月間とし、生活習慣病予防に対する意識向上に取り組むことで健康寿命の延伸を目指しています。2月は1年中でも特に寒く家にこもりがちのため、食べ過ぎや運動不足により生活習慣病の悪化につながりやすい時期です。今回は、生活習慣病の代表ともいえる高血圧について紹介します。

高血圧とは？

高血圧とは安静状態での血圧が慢性的に高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担が掛かります。そのため、血管の柔軟性がなくなり、動脈硬化を起こしやすくなります。動脈硬化が進むことにより、脳卒中や心臓病などの大きな病気を発症しやすくなります。また、腎機能が低下して人工透析の原因になることもあります。

測定場所	診断基準 (mmHg)	
	収縮期	拡張期
病院で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上

※降圧治療の対象

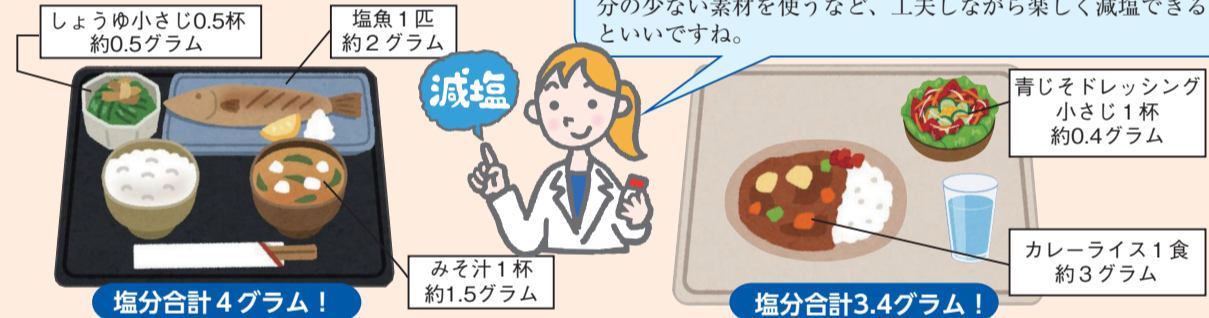
高血圧を予防するためにできること

- ・1日の食塩摂取量を男性は8グラム未満、女性は7グラム未満、高血圧の方は6グラム未満に抑えましょう。
- ・野菜や果物などカリウム（塩分を体の外に出す働きがある）を多く含む食品を取りましょう。
※糖尿病の方は果物の取り過ぎによる血糖上昇に注意しましょう。
※腎機能が低く、カリウム制限が必要な場合は病院にご確認ください。
- ・脂肪分の多い食品を控えましょう。
- ・適正BMI（18.5～24.9）を目指しましょう。
※BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
- ・ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上行いましょう。
※運動を1回につき10分以上持続し、合計して1日40分以上行うことでも効果が出るといわれています。
- ・節酒を心掛けましょう。
※1日の飲酒の適正量は、日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯程度
- ・禁煙しましょう。
※たばこを吸う人の近くにいることでも間接的に煙を吸うことになるため、周囲の協力も大事です。

食塩を多く含む食品



1食分に含まれる塩分をチェック！



40～74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

今年も特定健診を受けてからだメンテナンス！

※今年度の無料受診券の有効期限は3月31日(火)です。
※受診券が見当たらない方は再交付しますので、市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）までご連絡ください。



4月1日(水)から、受動喫煙防止は、マナーからルールになります

問合せ先 市役所健康推進課（☎31-4525）、釧路保健所企画総務課（☎65-5819）



多くの施設において、屋内が原則禁煙となります

第1種施設（学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎等）は、「原則敷地内禁煙」です。また、第2種施設（2人以上の人が同時に、あるいは入れ替わりに利用する施設。例えば事務所、工場、ホテル、旅館、飲食店、理美容室、浴場等）は4月1日(水)から「原則屋内禁煙」となり、喫煙室の設置や標識の掲示を完備する必要があります。



喫煙室のある場合もルールがあります

1. 第2種施設の屋内に喫煙場所を設ける場合は、受動喫煙を防止するため、たばこの煙の流出を防ぐための技術的な基準を満たしている必要があります。
2. 喫煙室があることを知らせる標識を掲示する必要があります。



20歳未満の方は、喫煙エリアに入ることができません

すべての喫煙ができる場所には、客・従業員ともに20歳未満の方の立ち入りは禁止です。



違反（禁煙場所での喫煙）すると最大30万円の過料が発生します

市民の皆さんが、禁煙の場所で喫煙したり、受動喫煙防止等の標識を汚したり、破壊した場合は、義務違反となり過料が発生することがあります。
※施設を管理する立場にある方に対しては、不適切な喫煙室の設置や標識の掲示が不完全である場合などにおいて、最大50万円の過料が発生します。

市民の皆さんへのお願い…周囲に人（特に子ども、妊産婦、高齢者、病気の方）がいるときは喫煙しないように配慮しましょう。