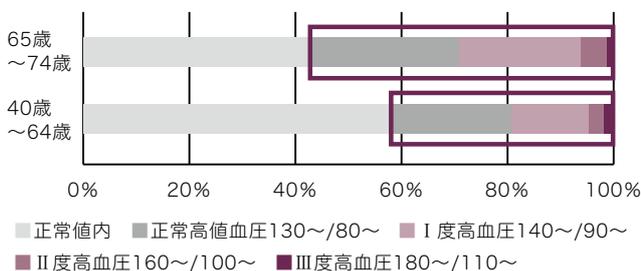


高血圧予防の豆知識

平成29年度あま市国民健康保険特定健診の集計によると、65歳から74歳では約58%の方、40歳から64歳では約42%の方の血圧が、高血圧症と呼ばれる水準にありました。(グラフ参照)

高血圧症の方は、高齢になるにしたがって増加する傾向にありますので、若いうちから予防に取り組んで頂くことが大切です。

平成29年度あま市特定健診結果



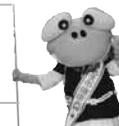
高血圧症は日本人に最も多い疾患のため軽視されがちですが、脳卒中や心疾患など命に関わる病気の原因にもなる、大変危険な状態です。自覚症状がほとんどなく、突然、命に関わる病気を招くため「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれています。

予防方法

○減塩

- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 漬物は食べる回数や量を減らす
- ・ 目標:男性8mg、女性7mg、高血圧症の方6mg
- ・ 塩の代用にお酢や香辛料、だしを使用し、薄味に慣れる

脱! 濃い味



○バランスの良い食事

- ・ 野菜、海藻、きのこ類は1食小鉢1~2杯(1日350g)
- ・ 揚げ物や脂身の取りすぎに注意
- ・ エネルギーの取りすぎに注意し、腹八分目量で
- ・ アルコールは適量を守り、休肝日を設ける

○運動

※血圧が140以上/90以上の方は医師に相談後、運動に取り組んでください。

- ・ ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的
- ・ 1日の歩数を知り、まずは1,000歩増やす(約10分)
例:エスカレーターやエレベーターを使わず階段を使う

○その他

- ・ 禁煙
- ・ 良質な睡眠を十分とり、ストレスをためない
- ・ 家庭(リラックス時)で定期的に血圧を測定し、普段の血圧値を把握する
- ・ こまめに水分補給

問合せ 保険医療課 ☎444・3168

きれいな水を未来につなぐために〜公共下水道への接続のお願い〜

衛生的で快適な生活環境を作り出すため、現在市では下水道を整備しています。下水道が整備され、使えるようになった地区に家屋を所有している方は、台所やお風呂、トイレなどの排水を下水道に流せるよう排水設備を設置し、下水道へ接続しなければなりません。

下水道が供用開始されたら早期の接続を

《浄化槽をご使用の方》

現在、浄化槽をご使用の方は、下水道法により、遅滞なく下水道に接続しなければなりません。

(下水道法第10条)

《くみ取り便所をご使用の方》

現在、くみ取り便所をご使用の方は、3年以内に下水道へ直接流す水洗便所に改造し、下水道に接続しなければなりません。(下水道法第11条の3)

排水設備(下水道接続)工事は指定工事店で

排水設備工事は、公共下水道の適正利用を確保するために、必ず市に登録された「指定工事店」へお申し込みください。

※指定工事店一覧表は、市役所で配布しています。また、市公式ウェブサイトでもお知らせしています。

下水道に流してはいけないもの

- ティッシュペーパー、衛生用品など
 - 天ぷら油、ラードなどの油類
 - 高濃度の薬品
 - ガソリン、灯油、シンナーなどの可燃物等
- これらは、下水道管の詰りや損傷の原因となることに加え、下水処理場の機能低下につながります。



問合せ 下水道課 ☎441・7116