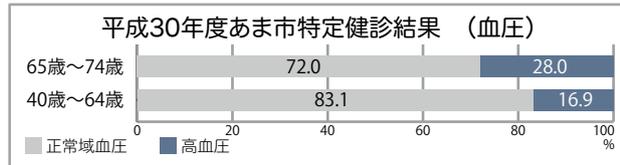


高血圧とは？

平成30年度あま市国民健康保険特定健診の結果、65歳から74歳では28%、40歳から64歳では16.9%の方々の血圧が、高血圧といわれる水準にありました。(グラフ参照)

医療機関等で測る「診察室血圧」が、収縮期血圧(最大血圧)140mmHg以上か、拡張期血圧(最小血圧)90mmHg以上の場合、高血圧です。



高血圧とは血液が血管を流れるときに血管壁にかかる圧力が高くなり、血管に強い負担がかかっている状態です。自覚症状はほとんどなく、この状態が長く続くと血管が傷つき動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎不全など命に関わる重大な病気を引き起こします。そうならないために、血圧を適正に保つことが重要です。

★生活習慣改善ポイント

○無理なくおいしく減塩

1日当たりの食塩摂取のめやす(日本人の食事摂取基準2015年版)

健康な人:男性8g未満、女性7g未満

高血圧の人:6g未満 ※食塩は小さじ1杯で6gです。

(参考)日本人の現状は男性10.8g、女性9.1g(平成29年国民健康・栄養調査)

【減塩の工夫】

- ・かつおぶしや昆布等の天然のだしでうまみを増す
- ・しょうが、ねぎ、にんにくなどで風味をよくする
- ・汁物は具たくさんにし、1日1杯まで
- ・調味料やよく食べる食品に含まれる食塩の量を知る
濃口しょうゆ大さじ1杯=食塩2.6g、みそ汁1杯=食塩1.7g(めやす)

○日常生活の中で体を動かす

- ・家事をこまめにする
- ・近所への外出は徒歩で

○お酒を適量に

○適正体重を目指す

○ストレスを解消する

○禁煙する

- ・禁煙外来を利用すると、比較的楽に禁煙をスタートできる

問合せ先 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、下水道法で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。



問合せ先 下水道課 ☎441・7116

虐待の相談・通報はこちらへ

児童虐待 ☎444・3173(子育て支援課)または☎189(児童相談所全国共通ダイヤル、24時間対応)

障がい者虐待 ☎444・3135(社会福祉課)

高齢者虐待 ☎444・3141(高齢福祉課)

※市役所は平日午前8時30分～午後5時15分
(夜間・休日は宿日直につながります)

※FAX番号 ☎443・3555(共通)