1日1分から始める健康習慣

血圧は、健康を測る大切なバロメーターです。
1日1分の血圧測定を習慣に、健康づくりを始めませんか？

にほんまつ健康づくり事業

高血圧ゼロのまち にほんまつ

市では、高血圧が一因となる脳卒中や心臓病による死亡が健康課題となっています。

高血圧で脳卒中や心臓病になる人を減らしたい

市民の特定健診では、約4割の人の血圧が高値血圧以上の数値となっています。未治療の方が多く、高血圧を一つの要因とした脳疾患や心臓病から要介護となる人がいます。

「高血圧ゼロのまち」アドバイザー
福島県立医科大学医学部循環器内科学講座教授
石田（いしだ） 隆史（たかふみ） 先生

高血圧を予防し、市民のみなさんの健康増進を図るため、石田隆史先生の支援を受け、日本高血圧学会が公募する「高血圧ゼロのまちモデルタウン事業」に県内で初めて二本松市が登録されました。

今回の特集では、モデルタウンとして目指すまちの姿と、高血圧ゼロを実現するための取り組みの一部をご紹介します。

血圧を測って、健康寿命をのばそう

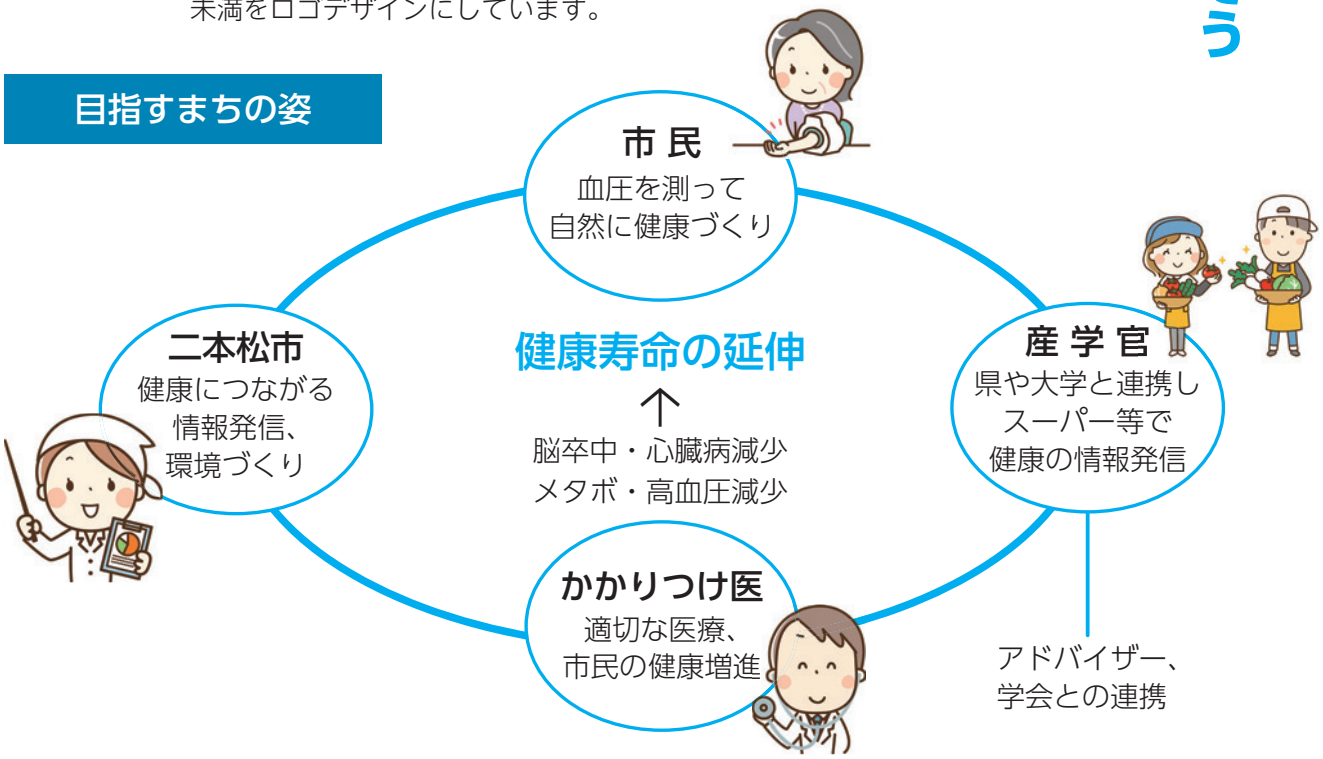
市民のみなさんの健康づくりのため「血圧を測ることが身近になるまち」をつくります。

普及ロゴ

130/80
高血圧ゼロ

血圧について、正しい知識を広く普及するため、降圧目標値「130/80」未満をロゴデザインにしています。

目指すまちの姿



取り組み

「栄養・食」「運動」「けんしん」の取組みに、「血圧」の視点を加え健康づくりを進めます。

学習の場づくり

血圧を測る場づくり

「街角血圧」の普及

街角（公共施設等）に血圧計を設置し、街角で気軽に血圧を測ることが出来る環境をつくります。

健診等、病院では血圧が正常なのに、自宅や職場など日常生活では高血圧になるタイプ（仮面高血圧）を発見するきっかけにもなります。

街角で血圧計を見かけたら、腕を通して測ってみてください。

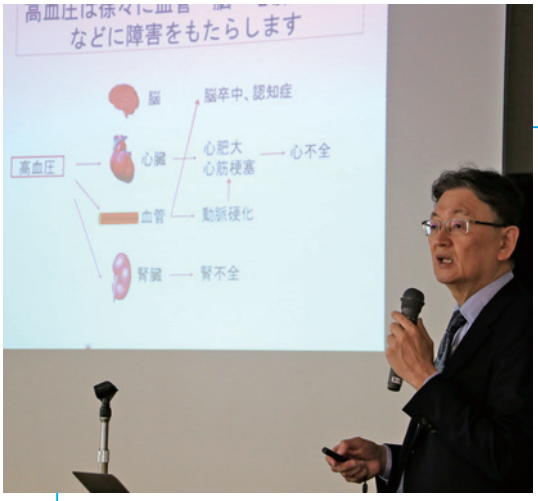
健康セミナーの開催「もっと知ろう 高血圧」

血圧と健康について、石田先生の講演と、さまざまな体験ブースを設けてセミナーを開催しました。

古くて新しい病気「高血圧」は、予防や治療も新しい考え方が出てきています。12月に開催する第2回セミナーにも、足をお運びください。

高血圧のはなし

血圧のギモン



なぜ高血圧になるの？

血液が血管の壁を押す力(圧)のことを「血圧」と言います。

細くて硬いホース(血管の太さ・硬さ)に、たくさんの水(血液の量)を流すと、水が勢いよく出てきます。これが、血圧を上げる血液の量と血管の太さ・硬さの関係です。

では、なぜ血液の量が増えたり、血管が細く、硬くなるのでしょうか？ 高血圧の要因として大きく次の5つが上げられます。

二本松市では**「食塩過剰」**と**「運動不足」**が大きな要因となっています。

塩分の摂りすぎなどで血液の量が増え、食生活の乱れや運動不足、飲酒・喫煙などにより血管が硬くなり、肥満はどちらにも影響し高血圧を引き起こします。

高血圧を予防し、元気にすごすために、生活習慣の見直しと、1日1分の血圧測定に取組みましょう。

運動と血圧

適度な運動は、血管を広げる物質の分泌を促し、自律神経を整えて血管の柔軟性を高めることで血圧を下げることにつながります。

複合運動が効果的！

有酸素運動と
レジスタンス運動の組み合せ

有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、スイミングなど

有酸素運動では、息がはずむ「ややきつい」程度で30分以上継続することが推奨されています。

レジスタンス運動

スクワット運動、腕立て伏せ、体幹トレーニングなど

筋肉に負荷(抵抗＝レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う筋力トレーニングです。

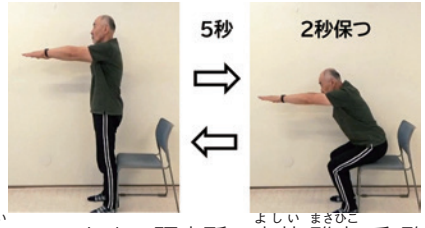
日常生活の中で活動量を増やすポイント

- 30分に1度は立ち上がろう
- 駐車場では遠くに停めて歩く距離を伸ばそう
- 移動には階段を使おう
- 週に1回、家のどこかを大掃除しよう

挑戦してみよう、椅子タッチスクワット

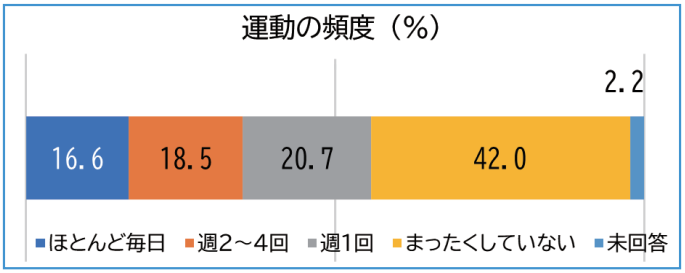
①椅子の前に足を肩幅に開いて立つ。
②腕を前に伸ばして5秒かけて腰を下ろしていく。
　この時に膝がつま先より前に出ないように注意をする。
③太もも裏、お尻が椅子にタッチしたところで2秒保つ。
④3秒で立ち上がり元の姿勢に戻る。
⑤10回を1セットとして、1日に1～2セット行う。
⑥約1週間で脚がしっかりしてきたら効果あり。

回数・セット数は体調に合わせて調整しましょう。



快フィットネス研究所　吉井 雅彦 氏 監修

18歳－79歳の市民では、運動習慣がまったくない者の割合が最も大きかった。
「第二次健康増進計画・食育推進計画(後期計画)」より



市では、運動教室等を開催し、皆さんの健康を応援しています。運動習慣のきっかけにご参加ください。

◎問い合わせ…
健康増進課予防管理係
☎(23)6591
Fax(23)1714