



# 血糖値を下げる運動講座

## こんな人におすすめ！

- ☑ 「健診で血糖値やHbA1c値が高いといわれた…」
- ☑ 「家族に糖尿病の人がいるので自分も心配…」
- ☑ 「運動が大切なのは分かるけど、何をすればいいの？」

受講  
無料

●血糖と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れる運動を探しましょう。

日にち	時間	申し込み開始日	会場
1月20日(金)	13:30~15:30	1月10日(火)	松代保健センター
2月3日(金)	13:30~15:30	1月10日(火)	若穂保健ステーション

- ◆内 容 : 講話(血糖と運動の関係)  
実技(有酸素運動、ストレッチ、筋トレ)
- ◆講 師 : 保健所健康課 池田あゆ美 理学療法士
- ◆定 員 : 各回15人

筋肉量などの  
体組成を測ろう



【申込み】申し込み開始日以降に 市保健所 健康課 (電話 226 - 9961) へ



## 健康食生活相談のご案内

どなたでもどうぞ！

保健センターでは生活習慣病予防に関する相談など保健師・管理栄養士と一緒にサポートさせていただきます。相談は予約制です。お気軽にご利用ください。

実施日：12月5日(月)、1月23日(月)、2月6日(月)、3月6日(月)  
時 間：9:00~11:00(1時間ごとの時間予約制)  
予 約：松代保健センター ☎278-0021

予防可能な時期を逃さないために…

# 家庭で血圧を測ってみましょう！



家庭で血圧を測ったときに…

【収縮期】135以上、【拡張期】85以上は降圧治療の対象となります。測定値を(すべて)記録し、主治医にみてもらいましょう。また、地区保健師も血圧の正しい測定方法や値の見方など血圧に関する相談に応じています。

お気軽にご相談ください。

## 高血圧の診断基準

	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※

※糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。血圧以外の危険因子の有無で治療の進め方を判断します。

家庭で血圧測定をする目的は心だんの血圧の状態を知るためです。昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。脳卒中の最大の危険因子は高血圧です。一日を通して血圧を正常の変動（低いレベルでの変動）にすることは、大事な脳・心臓・腎臓を守ることに繋がります。予防可能な時期を逃さないために、自分の血圧を知りましょう。

## 正しい家庭血圧の測り方

手首測定タイプよりも上腕測定タイプがおすすめです。

### 測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

朝

- ★起床後1時間以内
- ★トイレに行った後
- ★朝食の前
- ★薬を飲む前

夜

- ★寝る直前
- ★入浴や飲酒の直後は避ける



### 測定のポイント

椅子に座って1~2分経ってから測定する

座ってすぐだと血圧が安定していない事がある。測定時には腕の力を抜いてリラックスすることがとても大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など不正確になる場合がある。