

# 国民健康保険に加入されている 20~74歳の方へ

～高めの血圧・血糖、今こそ下げよう！～

## 血管いきいき健康教室

血圧・血糖が高めの方のための健康教室を開催します。日頃自分で気をつけても、なかなか下がらない血圧・血糖。どうやって生活習慣を改善したらいいのかわからないのか、健康教室で学んでみませんか？

### 日時・内容

※全コース参加できない場合もお気軽にご相談ください！

**参加無料**

おいしい健康づくり  
ポイント事業対象

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
11/5(水) 13:30~15:30	11/21(金) 13:30~15:30	11/26(水) 9:30~11:30	12/4(木) 13:30~15:30	1/16(金) 9:00~11:00
<u>高血圧・糖尿病</u> について	<u>栄養講話</u> 	<u>運動講話・実技</u> 	<u>調理実習</u> <u>個別食事相談</u> 	<u>振り返り</u> <u>血液検査・</u> <u>推定食塩摂取量検査</u>
大石田町保健福祉課 保健師	管理栄養士	理学療法士 三瀧 英樹	管理栄養士	大石田町保健福祉課 保健師
大石田町保健センター (虹のプラザ)	大石田町保健センター (虹のプラザ)	大石田町保健センター (虹のプラザ)	虹のプラザ 調理室	大石田町保健センター (虹のプラザ)

### 参加者だけが受けられる3つの特典！

- ①あなたに合わせた食事アドバイスシートがもらえる！
- ②推定食塩摂取量検査、血液検査が受けられる！
- ③管理栄養士、理学療法士などの専門家からアドバイスがもらえる！



10月22日(水)まで下記にお申込みください。

☎0237-35-2111 (内線 170・171)

大石田町保健福祉課 保健医療グループ

# 食事の改善ポイントがすぐ分かる！食事アドバイスシート

3日分の食事を管理栄養士が分析し、あなたに合った食事アドバイスシートを作成します。その後、一人ひとりに管理栄養士からアドバイスします。日頃の食事の悩み・疑問について相談することもできます。

食事アドバイスシート（例）

食生活記録表										
基本情報	11	氏名	年齢	71	BMI	25.7	肝機能	yGTP 208		
		血圧値	158/103	空腹時血糖	101	身長	164.2	腎機能	eGFR 76	
		尿酸	7.3	尿蛋白 ±	HbA1c (%)	5.6	体重	69.2	脂質	LDL147 TC234
推定エネルギー必要量	約 1700kcal	摂取量は1日当たり	1700kcal		推定食塩摂取量	g/日				

健康結果から  
健診結果と食事内容から、  
気をつけるべきポイントが  
分かります。

具体的な食事の改善ポイント  
・甘い物のとりすぎ  
・緑黄色野菜やきのこ類の摂取 など  
あなたに合わせたアドバイスがもらえます！

## 推定食塩摂取量検査、血液検査で自分の状態をチェックしよう！

### 推定食塩摂取量検査

尿検査から1日にどのくらいの塩分をとっているか調べます。減塩は高血圧予防の基本です。



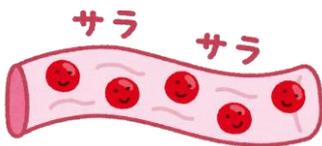
### 血液検査

HbA1c、中性脂肪、LDL コレステロール、HDL コレステロールの4つの項目の血液検査を無料で行います。



## 高めの血圧・血糖を放置すると、どうなる？

健康な血管は血液がサラサラ流れています。

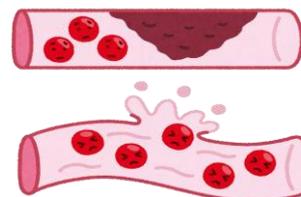


高めの血圧・血糖を放置していると…

血圧に高い圧力がかかる（血圧高値）

血管が傷つく（高血糖）

動脈硬化（血管の老化）が進み血管が詰まったり、破裂したりして心筋梗塞、脳卒中などの命に関わる病気につながる可能性があります！



動脈硬化は自覚症状がないまま悪化します！

生活習慣を改善して、血圧高値・高血糖の重症化をストップさせましょう！