



冬の血圧にご注意ください

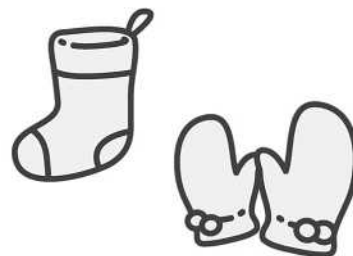
冬は暖かい部屋から寒い場所への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上がりやすくなり、体に負担がかかります。廊下やトイレ、浴室、脱衣所も暖房するなど、それぞれの部屋の温度差をなるべく小さくする工夫が大切です。



冬のウォーキング時の注意点

暖かい室内から寒い屋外へ出る際は、急激に血圧が高くなる恐れがあります。特に早朝は血圧が上がりやすいので、より注意が必要です。

- ❄️ 出かける前の身支度、準備運動、水分補給などを忘れずに
- ❄️ 途中で体温調節しやすいように、薄手の重ね着をしましょう
- ❄️ 帽子、手袋、マフラーやネックウォーマーなどで防寒対策を
- ❄️ 積雪や凍結などによる転倒に気を付けて



高血圧とは

高血圧は、日本人の生活習慣病による死亡の原因に最も関係しています。令和5年度飯塚市特定健診の結果によると、受診者の約5割以上の方が血圧の基準値を超えています。高血圧は、生活習慣、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられており、特に、気温が低くなる冬場は、血圧が高くなりやすい傾向にあるとされています。ご自身の日頃の血圧の変動に注意しましょう。

高血圧の予防・改善方法

減塩 薄味を心掛け、漬物や練り物など塩分の多い食品を摂りすぎないようにしましょう。

野菜の摂取 野菜には余分な塩分を体外に出すカリウムや食物繊維が多く含まれているため、しっかり摂りましょう。

適正体重の維持 BMI 18.5～25未満を維持しましょう。
(※BMIは、肥満や低体重を判定する数値です。BMI算定式=体重(kg)÷身長(m)²)

運動 ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分または週180分以上を目標に行いましょう。

節酒 男性は日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ワイン2杯以下のいずれかに抑えましょう。女性はその半分に。

禁煙 喫煙は脳心血管病の発症リスクも増加させ、周囲にも喫煙による悪影響が及びます。喫煙習慣を見直し、禁煙に努めましょう。

●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎0948-96-8614)

健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健康運動教室が絶賛開催中です
みんなで楽しく体を動かしましょう！

【申込方法】 健幸プラザへお電話でお申込みください
(☎0948-24-2057)

【日程表】 右の二次元コードから
ご覧いただけます



ヨガ、ダンス、
フィットネスなど
楽しい教室が
いっぱいあるよ♪

シェイプアップ教室 & シェイプアップ講座

年末年始太り、気になりませんか？

この教室では一人ひとりが太る原因を把握し、普段の生活で実践できる食事と運動の改善ポイントをわかりやすくアドバイスし、健康づくりにつなげます。

内容	高精度体組成計による体脂肪率等測定、生活習慣チェック、運動・栄養・保健指導など		
申込	1月6日(月) から受付開始(定員になり次第締め切ります) 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614		
定員	教室: 10名 講座: 各20名	料金	無料
対象	20歳以上～60歳代までの飯塚市民で、医師から運動制限を受けていない方		
その他	<p>★体組成測定は裸足で行います。以下の方は測定できませんのでご了承ください。</p> <p>(・心臓ペースメーカーや生命維持用機器をご使用の方) (・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方) (・手のひら、足の裏に怪我をされている方)</p> <p>★タオル、飲み物等をご持参いただき、動きやすい服装でお越しください。 ★託児希望の方はお申込み時にお伝えください。(教室のみ)</p>		



＼しっかり結果を出したい方向け／

教室コース(4回シリーズ)			
日程	時間	会場	備考
1月23日(木)	10:00～11:40	庄内交流センター	室内用シューズが必要
2月6日(木)			
2月13日(木)			
2月27日(木)			

＼話を聞いて自分で頑張りたい方向け／

講座コース(1回完結)			
申込記号	日程	時間	会場
A	1月18日(土)	10:00～11:40	ゆめタウン2Fゆめホール
B	1月26日(日)		立岩交流センター
C	2月7日(金)		穂波交流センター