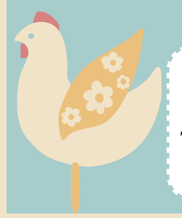
こうなん元気

問い合わせ
▼
健康対策課
☎50-3011

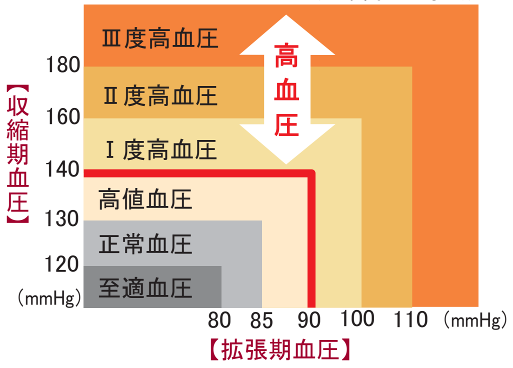


その血圧、放っておいて大丈夫？

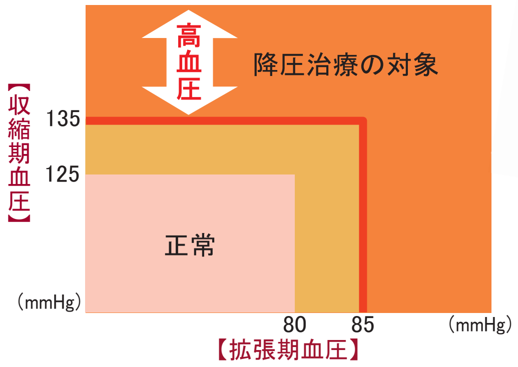
知ろう 測ろう 「血圧」

血圧とは、心臓から送り出す血液が血管壁にあたる圧力です。高血圧の状態が長く続くと血管が傷つき、動脈硬化が急速に進行し、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞を起こしやすくなります。高血圧は脳卒中や心臓病の最大の原因です!!

▼診察室血圧に基づく血圧の分類▼
（病院や健診で測る血圧）



▼家庭血圧に基づく血圧の分類▼
（家庭で測る血圧）



家庭での正常値は135mmHg以下/85mmHg以下です

できることから生活改善

家庭血圧を知ることがとても大切!

☑Check
- ☐ 上腕血圧計がおすすめ！腕帯の位置を心臓の高さに
- ☐ 1日2回、2週間測定しよう
  - ❶起床後1時間以内の排尿後で朝食と服薬前
  - ❷就寝前
- ☐ ノートに記録をとろう（血圧値・体調や睡眠など）
- ☐ 血圧値が心配な方は医師か保健師に相談をしよう

今年も行こう、今年は行こう、がん検診

他人事ではありません！ 大腸がん！
＜死亡原因 男性3位 女性1位＞

香南市のけんしんキャラクター「けんしんいくちゃん」

がんは日本人の死亡原因の第1位です。大腸がんによる死亡者数は近年増加しています。主な原因としては肉などの動物性脂肪の取りすぎと野菜(食物繊維)不足です。また肥満やアルコール摂取も危険性を高めています。

はじめは自覚症状がありません

- 早期の大腸がんはほとんど症状がありません。進行すると潰瘍からの出血や下痢、便秘などの症状が出ますが、がんの部位によって症状は異なります。身体への負担や時間、費用も少なくてすみます。

大腸がん検診を受けよう

- **便潜血検査**…便に混じった血液を検査します。毎年受けましょう。
- **内視鏡検査**…内視鏡を肛門から挿入して観察する精密検査です。大腸内を直接見ることができ、病変が見つかった場合には、組織を取ったり、早期のがんやポリープであれば切除することもあります。

市長写真館

風邪予防にはミカンといいますが、コタツでゆっくり山北みかんをいただくのが日課の私は、不思議と風邪もひいてません。寒さが厳しくなりますが、元気で年末を過ごしてください。

“どんな1年でしたか？
私は大変充実した
楽しい1年でした”

浜田豪太

10/25 赤岡絵金歌舞伎 地域振興賞受賞報告会

地域伝統芸能大賞の受賞
本当におめでとうございます！

10/28 おすすめレシピ 動画撮影

簡単に美味しい
蒸しパンができました

香南市健康対策課のYouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます。▼

11/9 高知家プロモーション in 関西

関西メディアの方に
香南市の魅力をPRしてきました

11/16 長野県塩尻市 視察研修

先端産業の取組を視察しました
大変勉強になりました

香南市公式SNSで香南市の情報を配信中！
LINE　Facebook　YouTube

きのこの豆乳スープ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 45kcal
たんぱく質：1.5g　脂質：1.3g
カルシウム：54mg　塩分：0.8g

作り方（4人分）

❶ ベーコンと玉ねぎ、エリンギは細切りにする。えのきは2cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。
❷ 鍋にバターを溶かし、ベーコンと玉ねぎを炒める。
❸ 玉ねぎが透明になったらキノコ類を炒める。
❹ 豆乳、水、コンソメを入れて弱火で5～6分程度煮て、みそ、塩・こしょうで味をととのえる。

ワンポイント
豆乳の代わりに牛乳を使ってもおいしくできます。きのこは食物繊維が豊富で免疫力アップの効果もあります。寒い時期に温かいスープはいかがですか？

栄養士のおすすめレシピ
■健康対策課 ☎50-3011

材料

ベーコン	25g
玉ねぎ	1/4個
エリンギ	50g
えのき	50g
しめじ	50g
バター	8g（1切れ）
豆乳（無調整）	400㎖
水	200㎖
コンソメ	小さじ 1と1/2
みそ	小さじ 1
塩・こしょう	少々