



健康が一番にや

健康増進だより

◎日高町役場子育て健康課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

高血圧を予防するために

高血圧は、日高町の国民健康保険加入者の中でも患者数が多い疾患の一つです。

血圧は、濃い味付けを控え適塩を心がける、野菜を食べる、アルコールを控える、適度な運動をするなど、一人の少しの意識でコントロールができます。

すでに高血圧の人も、これらを実践すると、人によっては血圧を下げたり、服薬量を減らしたりする効果が見られます。

めざせ、適塩生活！

成人に定められている一日の塩分摂取の目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、高血圧患者ではもっと厳しく、日本高血圧学会の定めた目標値は一日6g未満となっています。

一日6g未満の塩分生活

塩分6gは意識せずには食事すると簡

単にオーバーしてしまうほどの量です。

例えば…

- ・ ラーメン (汁残し) 3.7g
- ・ 寿司一人前 3.3g
- ※どちらも一日上限の半分を超えてしまいます！
- ・ 食パン (6枚切) 1枚 0.8g
- ※見落としがちですが、パンにも塩分が含まれています。
- ・ みそ汁 1.5g
- ※毎食とっている人は塩分をオーバーしやすいので要注意！
- ・ たくあん3切 1.3g
- ※無意識に何枚も食べる人や漬物がないとご飯を食べられない人は摂り過ぎの可能性が高いです！

適塩のポイント

①食べるものの塩分量を知る

食べ物に含まれる塩分量は、飲食店によってはメニューやホームページで確認することができます。

また、カップ麺やお菓子、菓子パンなど、パッケージのある様々な食品には塩分表示があります。

塩分表示は、食品のパッケージに書かれている栄養成分表示の一部です。食品に含まれる塩分量を知ることが、塩分の摂り過ぎを防ぐ第一歩です。

塩分表示の例

栄養成分表示	
一食 (〇g) あたり	
エネルギー	〇〇Kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
ナトリウム	〇g
	・
	・
	・
食塩相当量	: 〇g

②毎日血圧をはかる

「医師や看護師の前では血圧が高くなる」など、血圧をはかる場所や、緊張など心の状態の影響を受けやすいものです。

日本高血圧学会でも、病院での測定だけでなく、家庭で毎日決まった時間にリラックスした状態ではかることを推奨しています。

毎日体重をはかるのと同じように、血圧をはかりましょう。

血圧の値を把握しておく、高めの日が続けば外食を控えたり、味付けを薄く調理するなど、対策をとることができます。

③野菜を食べる

野菜や果物に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を体外に排泄し、血圧を下げる作用があります。

一日に必要な野菜の量は350gで、緑黄色野菜と淡色野菜の両方が必

要です。

およそ5皿分の量なので、一日で朝・昼・晩と分けて食べ、外食であっても意識して野菜の多い料理を選ぶなど、野菜中心の食事にするよう心がけましょう。

高血圧には、自覚症状がほとんどない：

だからこそこれらの3つのポイントを意識して、将来の様々な合併症の引き金になる高血圧を予防していきましょう。

町では国民健康保険に加入されている方を対象に、特定健診を受ける機会を設け、通院者等からは血液検査、データー等の提供をいただき、対象の方には、数値改善のために保健師、栄養士による保健指導も行っています。

いずれも高血圧等から様々な病気へと重症化していくことを防ぐためですので、ご自身のからだに向き合う機会としてご利用ください。



令和3年度から、集団検診（特定健診・がん検診）が10月に変更となります！（厚賀地区は11月）

例年、11月に行っていた集団検診（特定健診・がん検診）の日程が下記のとおり変更となります。日高町すこやかカレンダー、あるいは、広報日高8月号でご確認ください。

地区	日程	備考
日高地区	令和3年10月7日（木）	変更あり
富川地区	令和3年10月8日（金）、9日（土）	変更あり
門別地区	令和3年10月10日（日）	変更あり
厚賀地区	令和3年11月10日（水）	変更なし

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て健康課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

日高町医療費受給者証の更新申請等のお知らせ

重度心身障害者医療費助成制度

ひとり親家庭等医療費助成制度

乳幼児等医療費助成制度

日高町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、感染拡大対策として、毎年8月に実施している医療費受給者証の更新手続きを令和3年度に限り、一部の方を除き、更新手続きを不要といたします。

つきましては、更新手続きに必要な所得情報等を確認することができた対象者へ令和3年8月1日から使用できる医療費受給者証を7月中旬頃に郵送いたします。

なお、下記条件（★1～★2）のいずれかに該当する方は更新申請書等の提出が必要となります。別途、更新案内及び申請書を郵送いたしますので、必要書類をご用意の上、申請期間中に申請書等の提出をお願いいたします。

〈申請書等の提出が必要な方〉

- ★1 令和3年1月2日以降に日高町に転入された方
- ★2 令和2年度に所得制限超過等により受給資格を取得できなかった方

申請期間：令和3年7月19日～令和3年8月31日

- ※ 申請期間内の申請の場合、認定日は令和3年8月1日となります。
- ※ 令和3年9月1日以降に申請された場合は新規申請となり、有効期間の始期は、原則、申請日からとなります。
- ※ 個別に送付します「医療費受給者証の更新等申請のお知らせ」をご覧のうえ、申請手続きを行ってください。

【お問い合わせ先】 日高町役場 住民生活課 保険医療グループ 電話 01456-2-6182