

血圧を知ることから健康づくり

健康づくり推進課 ☎32-7100

高血圧は自覚症状が少ない「サイレントキラー」。症状がないうまいつの間に進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病などのリスクを高めます。

日本における脳心血管病死亡数は年間約17万人と推定され、その約4割が高血圧に起因するものだと考えられています。

市の高血圧Ⅱ度(160/100mmHg)以上の割合は、県内14市中10年連続ワースト1位となっています。

「高血圧管理・治療ガイドライン2025」(日本高血圧学会)で、血圧に関するガイドラインが6年ぶりに改定され、将来の病気を防ぐため、日頃から血圧を管理することがより重視されるようになっていきます。これまでは、75歳以上の人の降圧目標は、75歳未満の人よりも緩めに設定されていましたが、今回の改定で一律になりました。

高血圧ではない人も、血圧測定を習慣づけることが、健康を守ることに繋がります。血圧は、年齢や体調、測定タイミングでも変動します。一度の測定結果だけで判断せず、継続して正しく測定することで、自分の血圧を知ることが重要です。

血圧の正しい測り方と目標値

測定のタイミング

1日2回(朝・夜)

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒直後は避ける

※家庭での測定はこの条件で行うことが大切です

測定するときのポイント

- イスに座って**1、2分** たってから測定する
- 腕の力を抜いて手のひらを上向きに
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでOK
- カフは心臓と同じ高さで測定する

※原則利き手の反対側の腕で測定



家庭血圧の目標値

収縮期血圧(上の血圧)	拡張期血圧(下の血圧)
125 mmHg 未満	75 mmHg 未満

▲受診の目安：家庭血圧を5日間以上測定した平均値が**135/85 mmHg** 以上
※治療中の人は、記録を主治医に見てもらいましょう

高血圧を予防する生活習慣のポイント ~バランスの良い食事と適度な運動を~

！ 減塩とたっぷり野菜(カリウム)

- 汁物を具たくさんにする
- 調味料をかけすぎない
- 減塩商品を上手に活用して、美味しく簡単に減塩！
- 野菜や乳製品をしっかり取る



※カリウムの摂取について、腎機能が低下している人は、主治医に相談してください。

！ 今より少しでも体を動かそう

- ウォーキングなどを習慣にする
- 日常生活でもこまめに動く



！ 禁煙する・お酒は控えめに

！ 十分な睡眠とストレス対策を



あなたのくらしにピタッと

月刊 宇城通信

募集

発掘調査作業員募集します



内容 発掘現場での調査補助(掘削作業)

期間 令和9年3月31日迄

※作業がある日のみの勤務

時間 8時30分～17時15分

※休憩あり、週29時間以内勤務

人数 5人

場所 市内全域

給与 時給1217円

※別途通勤手当あり

申込方法 電話後履歴書を提出し、面接

文化スポーツ課

☎(32)19954

自衛官になりませんか



自衛隊熊本地方協力本部HP

応募項目	申込期限
生 補 曹	第1回 4月3日(金)
補 曹	第2回 6月5日(金)
医科・歯科幹部	5月21日(木)
キャリア採用幹部	5月15日(金)
技 術 曹	5月15日(金)
自衛隊奨学生	10月9日(金)
一般曹候補生	5月7日(木)

自衛隊熊本地方協力本部宇城募集案内所 ☎(23)2047

令和8年度大型海技士六級一種養成講座

講習期間は4.5カ月で、その課程終了後6カ月の乗船勤務を経て、身体検査基準に合格することで6級海技士の免状が取得できます。

第31回六級一種(航海) 募集期間 4月17日(金)～6月12日(金)

第32回六級一種(航海) 募集期間 7月10日(金)～9月11日(金)

募集期間 7月10日(金)～9月11日(金)

詳しい日程・コースは、ホームページからご確認ください。



JML九州海技学院HP

JML九州海技学院 ☎(52)2451

松橋町ふるさと祭り実行委員を募集

企画を考えるのが好き、何かに挑戦したい、地域活動に参加したいなど、どなたでも申し込み可能です。

開催予定時期 10月下旬ごろ

申込方法 電話、申し込みフォーム

市HP

講座・講習

幼児・小学生向け

三角B&G体操教室

内容 マット運動・ボール遊び・水泳・かけっこなど