

Smileにいがた Health Navi

2024年春

新潟市では健康づくり推進基本計画（第3次）スマイル新潟ヘルスプランを策定し、市民の健康寿命の延伸を目指しています。

5月17日は「高血圧の日」です

日本高血圧学会と日本高血圧協会が制定した、高血圧やその管理に関する啓発を目的とした記念日です。
この機会に、高血圧について考えてみませんか？

高血圧とは…？

高血圧は、血圧の値のうち、上の血圧140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。

脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気の重要な要因です。

ほとんどの人は自覚症状がないため、放置してしまい、気づいた時には、臓器が傷みはじめていることがあります。血圧は少し高い程度なら大丈夫と甘く考えず、毎年健診を受け、心配な場合は早めに医療機関に相談しましょう。

高血圧を予防するための3つのポイント

check!!



体重管理

ご自身のBMI（体格指数）をご存知ですか？
肥満はこのBMIで判断します。
BMIが高い方は、正常範囲内を目指しましょう。

【正常範囲】

18.5～25.0(kg/m²)

【計算方法】

体重(kg)÷身長(m)²



check!!



運動

ウォーキングやランニングのような有酸素運動が推奨されています。時間が取れないときは、階段を積極的に使うなど、日常から体を動かすようにしましょう。

職場でも簡単にできるエクササイズを公開中です。



新潟市ホームページ
「ち〜とぽっか動効果」

check!!



減塩

食塩のとり過ぎは血圧の上昇につながります。1日の食塩摂取目標量を参考に、うす味を心がけましょう。

気軽にできる減塩方法を公開中です。



新潟市ホームページ
「にいがた流ちよいしお生活メモ」

成人男性 7.5g未満/日

成人女性 6.5g未満/日

参考) 日本人の食事摂取基準2020年版

Today's recipe

朝ごはんはピッタリ☆
ホットサンドメーカーを使わず、簡単に作れる♪
好みの野菜やハムでアレンジしても◎

朝食を毎日食べている人は、睡眠の質が良いことや、不眠傾向の人が少ないことが報告されています。※1
今回は、忙しい朝でも簡単にできる時短メニューです。

※1 参考：農林水産省ホームページ

野菜 de ちんぽ



- 材料 (1人分)
- ・食パン (8枚切り) 2枚
 - ・バターorマーガリン 大さじ1
 - ★キャベツ 1/2枚
 - ★サラダチキン 40g
 - ★スライスチーズ 1枚

- 作り方
- ①食パンは片面にバターを塗る。
 - ②キャベツは千切り、サラダチキンは薄切りにする。
 - ③食パンの上に★の具材をのせて、上から食パンをかぶせる。
 - ④パン全体を上から押さえ、更に縁をしっかり押さえる。
 - ⑤オーブントースターで焼く。(目安時間3~4分)



(1人分)
エネルギー 439kcal
食塩相当量 1.9g

この他にも、減塩で野菜をたっぷり使ったメニューを新潟市公式クックパッドに公開中！
おうちごはんのヒントに、是非ご覧ください☆



Smile Niigata Health Navi 2024春

* 切り取ると、レシピカード・カラダ改善カードとして保存いただけます。

プラス・ワン Pulse カラダ改善

ストレスとうまく付き合おう

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという面もありますが、ストレスが大きかったり長く続いたりすると、こころだけでなく体の調子も悪くなることがあります。

1 自分自身のストレスのサインを知っていますか？

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。
ストレスに気づけるように、サインを知って、心がけておきましょう。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

2 こころがちょっと疲れた時にできるセルフケア

体を動かす 今の気持ちを書いてみる

「なりたい自分」に
目を向ける

音楽を聞いたり、歌を歌う

つらいとき、悩みを抱えたときは、様々な相談先があります。相談先の連絡先は、こちらをご覧ください。

新潟市ホームページ
「こころの健康について
の電話相談」



失敗したら笑ってみる

参考) 厚生労働省こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

Smile Niigata Health Navi 2024春