

健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

陶生病院コラム

～血圧は「自宅」で守る! 新時代の血圧管理～

心不全や脳卒中などの要因の一つ、高血圧の予防は、早期からの適切な血圧コントロールが不可欠です。公立陶生病院では高血圧専門外来で最新の治療を提供しています。

昨年発表された「高血圧管理・治療ガイドライン」では、目標血圧が、年齢を問わず「診察室で130/80mmHg未満、家庭で125/75mmHg未満」という基準に統一されました。早期から血圧を管理することで将来のリスクを減らせます。塩分を控えるだけでなく、野菜や海藻を取って塩分を体外へ排出させることも推奨されています。

今回、ガイドラインの名称に「管理」という言葉が加わったように、病院で「治療」するだけでなく、皆さん自身でも血圧管理を心掛けましょう。

元気まる測定&骨密度測定(9～11月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

生活習慣のアンケート、6種の体力測定と超音波骨密度測定

と き 午前/9:30～11:45
午後/13:30～15:45

●9/8(火)、10/5(月)、11/5(木)午前

●9/16(水)、10/22(木)、11/16(月)午後

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた

定 員 各8人(先着)

申し込み 希望日の2週間前までに電話、
直接か右記二次元コードで

申し込み
フォーム



糖尿病セミナー

問 健康課 ☎55-6800 ID 1628

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

専門医と管理栄養士から糖尿病の基礎知識や合併症、日常生活の中で気をつけてほしいポイントなどを学ぶ

と き 10/8(木) 13:30～15:30

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住で糖尿病や血糖値が高めのかた、糖尿病について知りたいかた

定 員 60人(先着)

申し込み 9/1(火)から電話、直接
か右記二次元コードで

申し込み
フォーム



あなたのためのちょいやす道場

問 健康課 ☎55-6800 ID 1628

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

医師、保健師、管理栄養士、運動指導員のアドバイス、運動実技を通して、肥満や健診結果の改善を目指す

と き 11/12～R9.3/11(木曜日・全12回)
13:30～15:30 (R9.1/14は10:00～13:00)

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の腹囲、体重、血圧、血糖、コレステロール、
中性脂肪などの数値が気になるかたやBMI25以上のかた

定 員 15人(先着。初回申込者を優先)

費 用 600円(調理実習費)

申し込み 9/1(火)から直接か電話で

おうちで カンタン ストレッチ

vol.28

足の指
トレーニング編

タオルギャザー

足の指を使えるようにして、
足の負担を軽減しましょう。

①裸足で椅子に座り、足元にフェイスタオルを広げ、
タオルの端にペットボトルなどを置きます。

②足の指で、タオルを手繰り寄せましょう。



ポイント

足の指を
しっかり
広げるよう
に行い
ましょう。

