



市長の健康づくりとがん検診

私は、日頃よりジョギングなど適度な運動を通し健康な身体づくりを心掛け、充実した日々を送っています。

健康管理の一つとして、30歳から「がん検診」を受けています。

受診のきっかけは、人間ドックで受診するようになったことです。

宮城県庁で同僚であった久道茂病院事業管理者

は、人と話すたびにがん検診の受診を勧めておられたのを鮮明に覚えています。

医師であり、宮城県対がん協会の会長でもあった久道さんは、がんの早期発見のために検診がとても大切であることを語っておられました。

市民の皆さんにも、ぜひ、定期的ながん検診を受けていただき、皆さんのご家族や大切な人にも、受診を勧めていただきたいと思います。

私はこれからも、元気に仕事を続けられるように、また、大切な家族のためにも、定期的に検診を受けていきます。

高血圧を予防する生活習慣を心掛けましょう

高血圧は初期のうちは自覚症状はほとんどありませんが、血圧の高い状態が長く続くと、動脈硬化が進

み、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こすことがあります。

自分の血圧値を知り、日頃から高血圧予防に心掛けましょう。また、定期的に血圧を測り、血圧が上がってきたり、高値が続くようなら医師に相談しましょう。

高血圧の目安 ※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

- 収縮期血圧(最高血圧)→140mmHg以上 ※収縮期血圧、拡張期血圧どちらか一方でも高ければ高血圧です。
- 拡張期血圧(最低血圧)→90mmHg以上

高血圧予防のポイント

①食事に気を付けよう

- ◆ 1日3食を規則正しく食べよう
- ◆ ゆっくりよく噛んで食べよう
- ◆ 食べ過ぎに注意しよう
- ◆ 野菜をしっかり食べよう

～野菜をしっかり食べるコツ～

- ・ 加熱するとかさが減るので、ゆでたり、レンジを活用してたくさん食べよう
- ・ 汁もの、スープは具たくさんで食べよう
- ・ 市販の冷凍野菜も上手に活用しよう

成人の1日に必要な野菜の量は350g以上!!



緑黄色野菜



その他の野菜

②肥満を解消しよう

- ◆ 適正体重を目指そう
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
※22はBMI(体格指数)の標準の値です。

③塩分を控えよう

- ◆ 薄味を心掛けよう
- ◆ 漬物は控えめに、麺類の汁は残そう

④適度な運動をしよう

- ◆ 日常生活で体をもっと動かそう
※高血圧で受診している人は、医師に相談してから行ってください。

⑤アルコールは控えめにしよう

- ◆ 休肝日を作り、適量を心掛けよう
※日本酒なら1合まで、ビールなら中瓶1本までに

⑥禁煙にチャレンジしよう

- ◆ 動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくするたばこはやめよう

続けよう運動!教室【冬コース】の参加者募集

とき 11月10日～来年2月9日

の毎週土曜日14時～15時

ところ 美里保健センター運動施設

内容 健康体操、水中歩行、運動器具を利用した運動、身体計

測など

対象 健診などの結果、生活習慣の改善が必要な人で運動習慣を見直したい30～69歳の人

定員 先着15人

費用 無料

持ち物 健康手帳、上履き、運動しやすい服装、水着、水泳帽、タオル、飲み物

申し込み 10月23日(火)～11月2日(金)に同保健センター(☎279-8128)へ

※申込時に、対象に該当するかどうかを確認します。