

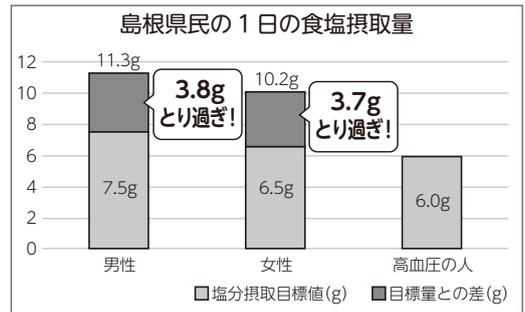
5月17日は日本高血圧の日です ～適塩生活で高血圧予防～

血圧と塩分摂取にはどんな関係があるの？

習慣的に、塩分を多く含む食品や味の濃い食事をとると、血液中の水分量が増え、血圧が高くなります。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、腎臓病など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

1日の食塩摂取目安量は？

男性は7.5g、女性は6.5g未満です。(日本人の食事摂取基準 2020年版)



R4 島根県県民健康栄養調査から

ちょっとした工夫で減塩を

醤油は「かける」より「つける」。味のついているものには醤油はかけない。



めん類の汁は残す。みそ汁などの汁物は具だくさんにする。



天然のだし(煮干、かつお、昆布等)を効かせて風味を増す。



漬物、干物、練り製品、インスタント食品を食べ過ぎない。



柑橘類や酢の酸味を利用する。



香味野菜や香辛料を使って味にアクセントをつける。



★今よりプラス10分体を動かしましょう★

高血圧予防には、有酸素運動を毎日30分、または週180分以上行うことが有効といわれています。

- ・昼休憩やCM中にストレッチ
- ・遠くの駐車場に車を停めて歩く
- ・歩くときは早歩き など

※血圧の薬を飲んでいても、適塩は血圧を下げる効果があります。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の皆さま 風しんの抗体検査・予防接種はお済みですか？

- この年代の男性には、風しんに対する公的な予防接種が行われていません。
- 電車や職場など人が集まる場所で、気づかないうちに周囲の人たちに感染を広げてしまうおそれがあります。
- 妊娠初期の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんが心疾患・白内障・難聴をもって生まれる可能性があります。



あなた自身と未来の子どもたちを守るため、抗体検査と予防接種を受けましょう！

対象の方には抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券が届きます。
【有効期限／令和7年3月末】

ステップ1
医療機関に予約をする

ステップ2
抗体検査を受ける

ステップ3
風しんの抗体がない場合は予防接種を受けましょう

職場での風しん対策にもご協力ください!～健診やドックに併せた検査が可能です～

風しんは感染力が強く、同僚やお客様、家族など周囲に感染させてしまうおそれがあります。感染経路として「職場」が最多の年もあります。職場の健診や人間ドックに併せた抗体検査であれば、忙しく働く世代の男性でも気軽に受けられます。健診等の機会に、クーポン券の利用を職場内で周知いただきますようご協力をお願いします。



▲企業における風しん対策

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

『認知症サポーター養成講座』を開催しませんか？

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、地域で認知症の人や家族を、できる範囲で見守り、手助けする“応援者”です。

**受講料
無料**

- ◆対象 受講者が概ね5名以上の団体・グループ(形態は問いません)
- ◆研修時間 1時間～1時間30分程度(ご希望により調整します)
- ◆講師 所定の研修を修了した「キャラバン・メイト」を会場へ派遣します。
- ◆研修内容
 - 認知症サポーターとは？
 - 認知症の症状や種類について
 - 認知症の人との接し方
 - 認知症サポーターとしてできること
- ◆申込方法 電話またはメールで、開催希望日・実施する団体及び人数等をお伝えください。ご希望に応じて日時や講師を調整させていただきます。

『個人で受講したい』という方へ向けた認知症サポーター養成講座を開催します！

いずれかご都合の良い日を選び、お気軽にご参加ください！

開催日	① 6月21日(金)	② 6月29日(土)
時間	いずれも 10:00～11:30	
会場	市役所本庁 くにびぎ大ホール	
申込方法	氏名・連絡先・受講希望日を下記連絡先までお伝えください。	



申込み・おたずね / 医療介護連携課 ☎21-6106 FAX 21-6749 メール iryou@city.izumo.shimane.jp

『在宅医療座談会』を開催しませんか

「住み慣れた自宅で療養したい」「できれば最期の日まで、家族と一緒に過ごさせてあげたい」…在宅医療は、そのような本人や家族の想いをかなえるために欠くことができません。まだまだ知られていない医療や介護のことについて、専門職の話をお話しするグループで一緒に聞いてみませんか。

内容(コース) 下の表からご希望のコースを選んでください。

対象 高齢者ふれあいサロンや町内会等の活動や市民のグループ等(5人以上から対応します。)

例えばこんな内容です。

町内会・自治会の研修会として1時間のコース
 (専門職によるお話：医師による在宅医療の実際(30分)
 参加者と意見交換：質問タイム、感想など(30分))

費用 無料

詳しくはこちら▶



コース	主な内容	講師	コース	主な内容	講師
A	在宅における医療、かかりつけ医	医師	G	アドバンス・ケア・プランニング(人生の最終段階の医療・ケア)、終活支援ノート、緩和ケア	医師、医療ソーシャルワーカー、看護師、保健師、社会福祉士、ヘルパー
B	在宅におけるお口の健康、かかりつけ歯科医	歯科医師、歯科衛生士	H	在宅における食事・栄養	管理栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士
C	在宅での薬剤師の仕事、かかりつけ薬剤師	薬剤師	I	「認知症」のこと、認知症の人との接し方	認知症地域支援推進員
D	訪問看護の対象・内容	訪問看護師	J	たすけあい活動、生活支援ボランティア	生活支援コーディネーター
E	病院機能、入院支援	医療ソーシャルワーカー、看護師			
F	介護保険制度の利用方法、ケアマネジャーの役割	ケアマネジャー			

申込み・おたずね / 医療介護連携課 ☎21-6906 FAX 21-6749