**令和７年度（2025）**

**長 浜 健 康 い き い き 講 座**

**～健康寿命を伸ばすために体や心の健康を振り返ろう～**

元気な生活を送っていただくためのヒントとなるような健康講座です。

気になる回のみの参加ももちろんOKです♪気楽にお出かけください✿

(内容)

**〇6/24 (火) 　…「頭と体のいきいき体操」**

持ち物：室内運動靴・タオル・水分補給用の飲み物

**〇7/11 (金) 　…「肩こり・姿勢改善！リラックスストレッチ」**

持ち物：室内運動靴・タオル・水分補給用の飲み物

**〇9/24 (水) 　…「料理教室～おいしく適塩レシピ～」**

持ち物：エプロン・手ふき用タオル・材料費500円

**〇10/19 (日) … 文化祭＆「歯科衛生士さんのおはなし」**

（文化祭でお口の健康チェックや骨密度の測定を行います）

**〇11月頃　　 …リフレッシュ遠足**　持ち物：昼食代等５千円程度

**〇12月頃　　 …笑いヨガ**　持ち物：未定

※日程は変更になる場合があります。日程未定の回については、教室でご案内します。

**※時間は午前10時～11時頃です**

**最近忘れっぽさが気になる方へ！**

※**午後２時から**

**開始します**

場所

長浜コミュニティセンター

**笑うことは心を健康にし、免疫力を高める等**

**素敵な効果がたくさんあります！**

（申込）

・原則参加無料※内容によって実費負担が有ります

・電話またはFAXにて長浜コミュニティセンターへお申込みください

**締切り：６/１３(金)**

（長浜コミュニティセンター）電話：28－0215　FAX：28－0677

--------キリトリ線(FAX申し込みの場合は切り取らずそのまま送信ください）---------

令和７年度長浜健康いきいき講座申込書

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| お名前 | ご住所 | 電話番号 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**健康コラム**

***ムリなく始めよう！高血圧予防***

**❖高血圧とは？**

いろいろな基準がありますが、

収縮期血圧（上の血圧）**１３５ｍｍHg以上**/拡張期血圧（下の血圧）**８５ｍｍHg以上**

程度から高血圧と診断されます。血圧が高い状態は血管に強い負担がかかり、

脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気の危険性が高くなります。

**❖高血圧の人が多い長浜地区（R５年度特定健診結果から）**

高血圧傾向の人のいる割合・・・・**出雲市　5５％　→　長浜地区　５７％**

**全市と比較するとまだ高めですが、昨年より－５％も減少が見られました！**

**皆様の日々の積み重ねの成果です☺**

**❖あなたの血圧はどのくらい？普段から血圧を測ることが大切です。**

最後に血圧を測ったのはいつですか？

こまめに測り、今の自分の状態を知ることがまず高血圧予防の第一歩です！

**～目指せ血圧低下！減塩チャレンジはじめませんか？～**

**酸味や香りの活用**

かんきつ類や酢の**酸味**を利用する。ショウガなどの香味野菜や香辛料で**風味**をアップ。

**塩蔵品について**

**漬物、干物、練り物、**

**インスタント食品**など、

塩気の多い食品を食べ過ぎない。

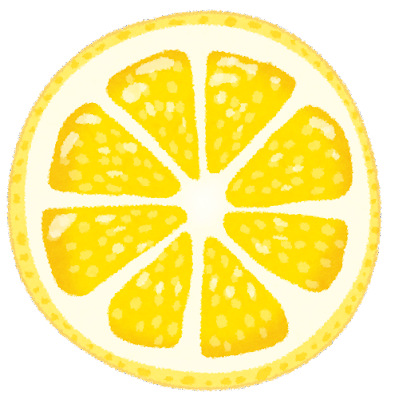
**醤油の使い方**

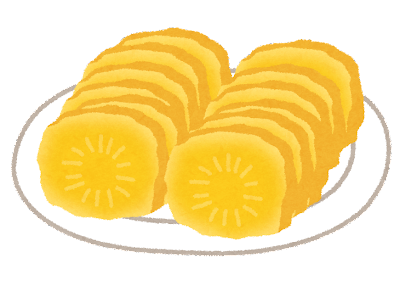
醤油は**「かける」より、**

**「つける」。**

味のついているものに

醤油はかけない。







**〇長浜コミュニティセンターにも、血圧計があります。まずは、血圧を測ってみましょう！**

**長浜地区　がん検診の日程**

①肺がん：10/8(水)　13:30～15:30（長浜CC）

②乳がん：7/17(木)　9:00～11:30（長浜CC） ※要予約

★出雲市役所 セットがん検診：9/23（祝）、11/15（土）　※要予約

※詳細は「健康はつらつカレンダー」をご覧ください。

