

令和8年度（2026）

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。

気になる回のみでの参加もちろんOKです♪気楽にお出かけください*

(内容) ※時間は午前10時～11時頃です(7月のみ14時～15時頃に実施)

06/24 (水) ... 「頭と体のいきいき体操」

最近忘れっぽさが気になる方へ!

持ち物：室内運動靴・タオル・水分補給用の飲み物

07/10 (金) ... 「肩こり・姿勢改善! リラックスストレッチ」

※午後2時から
開始します

持ち物：室内運動靴・タオル・水分補給用の飲み物

09/14 (月) ... 「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

010/25 (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)

011 月頃 ... リフレッシュ遠足 持ち物：昼食代等 5 千円程度

012 月頃 ... 笑いヨガ 持ち物：未定

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!

※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。

(申込)

締切り：6/12(金)

- ・原則参加無料※内容によって実費負担があります
- ・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

(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) -----

お名前	ご住所	電話番号

令和8年度長浜健康いきいき講座申込書

ムリなく始めよう！高血圧予防

◆高血圧とは？

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

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（R6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 54.8% 長浜地区 55.5%

全市と比較するとわずかに高めですが、昨年より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！減塩チャレンジははじめませんか？～

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。



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。



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。



○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:9/24(木) 13:30~15:30(長浜 CC)

②胃がん:11/30(月) 13:30~14:30(長浜 CC)

★出雲市役所 セットがん検診:8/7(金)、9/27(日)、10/24(土) ※要予約

※詳細は「出雲市健康はつらつかレンダー」をご覧ください。

