

# 西神楽すこやかライフ応援塾

Vol. 9  
2025.12

9月27日（土）西神楽まちづくり推進協議会主催の健康イベント「西神楽ヘルシーフェスタ」を開催しました。今回は、イベント当日の様子と、プチ健康情報をお届けします。

## 楽しくからだを動かそう！



↑西神楽中学校の生徒もイベントスタッフとして大活躍！

ニュースポーツ モルックのミニ試合を実施しました。家族や友人同士で熱い戦いが繰り広げられていました。

イベント終盤には軍手を使った玉入れを行いました。老若男女、体力差を問わず、参加者全員で楽しみました。



## 体験しながら健康づくりを学ぼう

### =食に関する展示・体験コーナー=

旭川市食生活改善推進員の協力のもと、野菜の手計り目計り、具材量の異なるみそ汁の展示、減塩みそ汁の試飲を行いました。

減塩みそ汁の試飲コーナーでは、「普段はもっとしょっぱい」などの声が聞かれ、塩分量を見直す機会となったようです。



↑350g分の野菜を選べるか挑戦！

### =ミニ健康講話=



旭川市立大学看護学科の学生さんに、ウォーキングの効果や実践方法についてお話をいただきました。



準備運動の紹介場面では参加者全員で実践！声を合わせて、一緒にストレッチを行いました。

参加者には、学生と保健師が作成した西神楽ウォーキングマップを配布！



### =レク式体力測定=



「走る」「飛ぶ」「投げる」は一切しない、少々風変りな体力測定コーナーも用意。骨盤の歪みをチェックする「目隠し足踏み」や、肩の柔軟性をみる「紐つかみ」のほか、握力測定は専用の機械ではなく、タオル絞りでチェックしました。

子供から大人まで、楽しみながら自身の健康度をチェックできました。



## 知つ得！生活習慣病 一高血圧一

イベントでは、血圧に関する展示も行われました。内容の一部を紹介します。

=高血圧の基準=

診察室血圧が**140/90mmHg以上**（家庭血圧の場合は**135/85mmHg以上**）が高血圧とされています。

家庭血圧を5日以上測定した平均が135/85mmHg以上の場合は、医療機関への受診が推奨されています。

=高血圧の原因と予防=

高血圧の主な原因は、次のようなものがあります。これらの改善が高血圧、ひいては脳や心臓の病気の発症予防につながります。

自分の力で改善できる部分

遺伝

肥満

運動不足

加齢

食塩の摂り過ぎ

アルコールの摂り過ぎ

改善ポイントは…



BMIが25未満  
※BMI=体重kg÷身長m<sup>2</sup>

ややきつめの運動を  
毎日30分または週180分以上

適正体重の維持



運動



野菜・果物の摂取



塩分1日6g未満



節酒



禁煙



=こんな風に思ったことありませんか？=



年を取れば血圧が高くなるのは当然のこと。  
別に気にしなくても大丈夫でしょ？

加齢により血圧が上昇するのは事実で、正しい認識です。しかし、高齢になるにつれ動脈硬化が積み重なるため、若い人に比べて血管の病気をおこしやすいです。高齢という理由で、高血圧を放置してよいということではありません。



サプリやトクホ食品って実際どうなの？

血圧を下げる効果がある成分は含まれますが、十分な効果は期待しがたく、降圧薬の代替品にはなりません。

降圧薬は、その効果の程度に基づき服薬量や使用禁忌な条件が定められています。しかし、サプリやトクホ食品は、どの程度摂ればどの程度効果があるか、根拠が示されていなかったり、使用上の注意が十分周知されていないことがあります。したがって、高血圧治療ガイドラインでは、トクホ食品などの摂取について積極的に勧められていません。

ヒートショックにご用心



気温の変化による血圧の乱高下で心臓や血管の疾患が起こるヒートショック。11～2月は好発時期です。高齢者の方、高血圧や糖尿病などの持病がある人は特に注意しましょう。

室内の温度差を小さくする工夫を！



## 西神楽まちなか保健室 今後の予定

○ 西神楽市民交流センター フリースペース

⌚ 午前10時～午後1時

12 / 10 (水)	冬のミニ体力測定会
令和8年 1 / 9 (金)	まちなか茶話会 -ハタチを語ろう-
2 / 10 (火)	フツ(2)ト(10)ケアの日 -足を学ぼう-
3 / 10 (火)	知ろう、防ごうCKD -腎臓を学ぼう-

\*体組成・血管年齢測定、健康相談は毎月実施  
※都合により内容を変更する場合があります