

平成26年度 新たにご登録いただいた事業所様のご紹介！

平成26年度、健康講座の開催や3大健診キャンペーンへご協力いただいたことをきっかけに、健康まつえ応援団に新たにご登録いただいた事業所様をご紹介します。

シューズ愛ランド（東京靴株式会社）様 （東出雲町）

ゲートキーパー研修（メンタルヘルス）などの健康講座開催をきっかけにご登録いただきました。また、歯周疾患検診プログラムもご活用いただき、お口の健康からも、社員の皆様の健康づくりに力を入れておられます。

天神町商店街（24店舗）様（天神町）

商店街こぞってご登録いただきました。店舗への健診ポスターの掲示など市民の健康づくりの応援や、商店街で働く方々の健康づくりを盛り上げていただいています！

協和地建コンサルタント株式会社 様 （東津田町）

「まずは生活習慣病をテーマに健康全般のお話から」ということで、元気な職場であり続ける第1歩を踏み出されました！健康講座や骨密度測定から、まずはご自身の健康を振り返る時間を大切にしておられます。

ご登録いただき、ありがとうございました。



健康寿命を延ばそう

H26 キーワードは、「**高血圧予防**」「**減塩**」です！

◇年齢別にみる介護認定の原因となる疾患

	64歳以下	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
第1位	脳内出血	脳梗塞	脳梗塞	脳梗塞	血管性及び詳細不明の認知症	血管性及び詳細不明の認知症
第2位	脳梗塞	脳内出血	精神及び行動障害	アルツハイマー病	脳梗塞	脳梗塞
第3位	悪性新生物	精神及び行動障害	脳内出血	血管性及び詳細不明の認知症	アルツハイマー病	高血圧性疾患

どの年代も、血圧に関連する病気が上位を占めています

- ☞ 若い時期から、**血圧を適正に保つ**ことが大きな病気を防ぐことにつながります。
- ☞ 血圧を適正に保つには、**塩分を取りすぎない生活**をすることが大切です。

チェック！

- ◆日頃の自分の血圧を知っていますか・・・！？
- ◆ラーメンの汁、全部飲んでいませんか？
- ◆毎食、漬物やお汁を食べていませんか？

右の質問で思い当たる点がある人もない人も、ぜひ別紙「減塩12か条」をご覧ください！そして時には血圧も測ってみてください。今の自分の健康の目安になりますよ。

*一日塩分摂取量 目指すは、男性9g、女性7.5g

*現在の日本人の平均一日塩分摂取量(2012年) 男性11.3g、女性9.6g

松江市の事業につきましてご協力いただき、ありがとうございます。今後も引き続きよろしくお願いたします。