


5 高血圧の原因として大きく関わっているのが以下7つの生活習慣です。

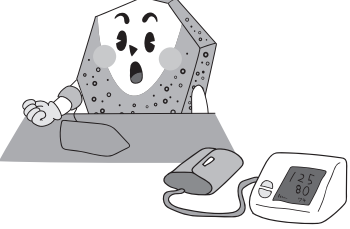
高血圧の 原因	塩分のとりすぎ	肥満	飲酒
	便秘	ストレス	
	喫煙	寒暖差	

6

高血圧の 予防と改善	・減塩を心がける 	・禁煙をする 	・便通を良くする 	・寒暖差をなくす 
	・定期的な運動をする 	・適度な飲酒を心がける 	・ストレスをため込まない 	

予防のためにも、日ごろから定期的に健診を受けたり、自宅で定期的に血圧測定をしてみるのも良いです。自宅に血圧計がない方は定期健診や定期通院時に測定してみるのも良いですし、役場やいこいの湯などにも自動血圧計が設置されていますので、そこで測定することもできます。

また、自宅に血圧計がある方は、毎日時間を決めて測り記録することが大切です。



皆さんも今できる高血圧予防や改善に取り組んでいきましょう。

☆たいへんよくがんばりました☆

令和3年11月19日（金）に行われた3歳児健診で、次のお子さんはむし歯が1本もありませんでした。これからも歯みがきをがんばってむし歯をつくらないようにしましょう。



		
字宮浜 中野 ^{かなた} 遥 くん (保護者 怜音 さん)	字宮浜 笹口 ひより ちゃん (保護者 朝幸 さん)	字本別 川口 ^{さら} 櫻空 ちゃん (保護者 将 さん)