



高血圧予防教室に参加しませんか？

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

油断大敵！高血圧

収縮期血圧（上の血圧）140mmHg 以上、拡張期血圧（下の血圧）90mmHg 以上の両方、またはどちらかが該当したら高血圧症とされています。

高血圧はほとんど自覚症状がなく、血管に圧力がかかり続け、それに耐えるために血管が固く厚くなり弾力を失います。これが動脈硬化です。恐ろしいのは、症状がないまま動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病や腎臓病のように突然命にかかわる病気となって襲ってくる可能性があるということです。



毎日どのくらい塩分をとっていますか？

高血圧は食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣が組み合わさって起こるとされていますが、特に気を付けていただきたいのは塩分の摂り過ぎです。1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5グラム未満、女性が6.5グラム未満です。一般的なカップ麺には汁を含むと約5～6グラムの塩分が含まれているため、汁まで飲み干してしまうと1日の目標塩分量のほとんどを摂取してしまうことになります。

塩分を減らすひと工夫（まずは1週間工夫して、達成できたら、□にチェックしましょう）

- 麺類の汁は残して、汁物は1日1杯までに
- 調味料は上からかけずに小皿に入れて少しずつつける
- 物足りないときは唐辛子、カレー粉、レモン汁など香辛料や酸味で味付け
- 野菜や海藻類でカリウムをとりましょう



野菜や海藻類などに含まれるカリウムは余分な塩分を体の外に出す働きをしてくれます。



減塩の商品にチェンジ！

9月から高血圧予防教室を開催します

- ・ 健診で血圧が高いと言われたけど大丈夫？
- ・ 血圧の薬を飲んでいるから、食事や生活は気をつけなくてもいいの？
- ・ 減塩しながら美味しく食べる方法はないの？

減塩だけでなく、生活習慣やお薬について保健師、栄養士、薬剤師がお答えします。

日程	9月27日(水)	10月18日(水)	11月15日(水)
内容	①血圧について 講師：江田島市 保健師 ②健康チェック 血圧・体成分・尿中塩分測定	①美味しい減塩について 講師：管理栄養士 伊木安也子さん ②血圧測定 ③みそ汁の塩分測定 ※減塩弁当のお土産があります	①血圧のお薬について 講師：江田島市ひかり薬局 花岡 宏之さん ②健康チェック 血圧・体成分・尿中塩分測定

場所・時間 いずれも江田島保健センター 午後1時30分～3時

対象 血圧が収縮期血圧（上の血圧）140mmHg 以上、拡張期血圧（下の血圧）90mmHg 以上の両方、またはどちらかが該当される方。

参加費 10月18日(水)のみ弁当代として250円必要

持参物 みそ汁の塩分測定を希望される方のみ、ご自宅で作ったみそ汁50cc程度を10月18日(水)に持参

定員 20人

申込期間 9月4日(月)～9月15日(金)

20～30歳代の女性に子宮頸がんが増えています。がん検診で早期発見！

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

一般的に年齢が上がるほど、がんと診断される方が多くなりますが、40歳未満の女性のがんで、最も多いのが子宮頸がんです。2019年には全国で約10,000人の女性が子宮頸がんと診断され、約3,000人の方が亡くなっています。（国立研究開発法人国立がん研究センターHPより）

以前は、40歳後半から50歳代であった子宮頸がんの発症のピークは、30歳代後半に年齢層が下がってきており、最近20～30歳代の女性で子宮頸がんが診断される人が増えてきています。子宮頸がんの原因はウイルス感染であり、性交渉の経験がある女性であれば誰でも発症するリスクがあります。

40歳未満の子育て世代の女性は、家事や育児に追われて出産後は検診等を受診しない方が多く、自覚症状が出て初めて受診して、子宮頸がんと診断される方もいます。

本市では市外の契約医療機関で、令和5年2月末まで検診を受ける事ができます。

その他、健診（検診）について詳しいことは市ホームページ、又は5月号広報と一緒に配布した健診ガイドブックをご覧ください。



市健診 HP ▶

9月10～16日は「自殺予防週間」です。

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

令和4年度の全国の自殺者数は2万1,881人で、前年と比べると874人増加しました。男女別でみると、女性は3年連続の増加、男性は13年ぶりの増加となっており、多くの人が自殺で亡くなっています。

いのち支えるゲートキーパーになろう

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る、そんないのちを支える人を「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーに特別な資格は必要ありません。普段みなさんが行っているように、「あの人が最近元気がないな」と気づき、声をかける行動が誰かの大切な命を支えています。

資格や専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから行動していくことで「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指しましょう。

一人で悩まず相談機関へご相談ください

○広島いのちの電話

☎082-221-4343（24時間年中無休）

○思春期こころの電話相談

☎082-256-0007（月～金 午前10時～午後4時）

厚生労働省
自殺対策 HP ▶



家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか？

🍷 お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3～5割も安くなる場合があります。

🎯 効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 [広島県ジェネリック](#) 検索

