

# 高血圧注意報発令中

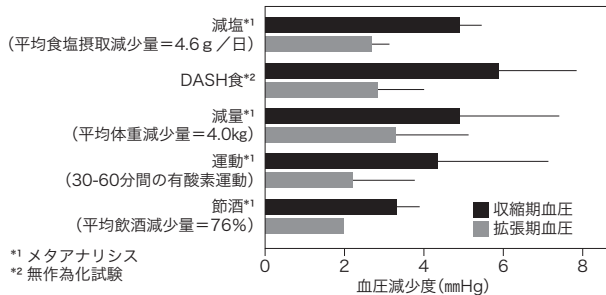
●問い合わせ  
保健医療課健康支援室  
☎53-2111(内線261~266)

## 歩くことから始めてみませんか

～歩こうむらかみProject(プロジェクト)～



生活習慣修正による降圧の程度



\*1 メタアナリシス  
\*2 無作為化試験

減塩[341]、DASH食[339]、減量[374]、運動[342]、節酒[382]

**運動で高血圧を予防**  
高血圧の予防には、生活習慣の改善が大切です。軽い運動をするだけで、血圧を下げる(降圧)効果がみられたり、薬の効きを良くしたり、適正な体重を維持することもできます。血圧を下げる薬を飲んでいただけとしても、生活習慣の改善を続けることが大切です。  
高血圧治療ガイドライン2014では、運動による降圧の効果が示されています。(左図)

### まずはウォーキングから

運動を始める人にも、お勧めしたいのが、ウォーキングです。ウォーキングは特別な用具を必要とせず、いつでも自分のペースで気軽に始められます。ウォーキングには生活習慣病や認知症、骨粗しょう症の予防や、身体機能の維持などさまざまな効果があるとされています。ぜひ、ウォーキングから「運動」を始めてみませんか

### ウォーキング大使を目指そう

市では、生活にウォーキング



### 歩こうむらかみプロジェクト

手軽に始められるウォーキングを生活習慣に取り入れて「健幸」な生活を送る人を増やそうと、平成24年度から実施しています。

を取り入れ、運動習慣を身に付けた人を「ウォーキング大使」に認定する取り組みを行っています。この制度は、大使になった人にウォーキングの楽しさや効果、継続方法などを市民の皆さんにお伝えしてもらい、運動習慣を身に付ける人を増やしていくと始めたものです。  
大使になると、認定証と特製タオルがもらえます。あなたもウォーキング大使を目指しましょう。

#### 〈申請の手続き〉

①「歩こうむらかみプロジェクト」に登録し、ポイントカードを受け取ります。

②1回30分以上のウォーキングを週2日以上実施したら、1週間で1ポイントです。  
また、市や総合型地域スポーツクラブで実施する「ウォーキングイベント」に参加すると2ポイントです。合計27ポイント貯まるとウォーキング大使に申請できます。

※ウォーキングイベントについては、各地区体育館へお問い合わせください

#### 〈登録・申請先〉

各地区体育館・保健医療課・介護高齢課・各支所地域振興課  
地域福祉室



健康支援室 瀧沢保健師