

知る 健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

今月のテーマ 夏の高血圧に注意

夏の暑さで上がった体温を下げるため、人は汗をかきます。実は、これが血圧を上げることにつながり、高血圧や血管に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。

夏に血圧が上がる理由

夏に血圧が上がるのは、尿を作る仕組みが関係しています。血液中の老廃物などは、腎臓を通して「ろ過」され、尿として排泄されます。このため、成人では一日に最低 500[㍺]の尿を排泄する必要があります。

しかし、暑さで汗が大量に出ると、体の中を巡る体液量が減ってしまいます。体の中では何とかして老廃物を体から出すため、一生懸命「尿」を作る工夫をします。この仕組みが「血圧を上げて血液を循環させ、強い圧でろ過して、尿を作る」ことにつながるのです。

夏に血圧を上げないポイント

体重の 6 割を占める水分のうち、1[㍺]減るとのどの渇きを感じ、2[㍺]減ると体が衰弱すると言われます。適度な水分を補給しましょう。

1 こまめに水分補給をする

起床時・就寝前・入浴後はコップ 1 杯、加えて、日中は 1 時間毎に 100[㍺]が、推奨されています。わずかの量ですが、これが体に負担がない取り方とされています。



2 塩分は取り過ぎない

血圧を上げる仕組みが働いている中で更に塩分を取ると、ますます血圧が上がります。汗の中にも含まれ体外に出ますが、本来必要な塩分（1 日に 1.5[㍺]）は食事で取れていますので、取りすぎに注意しましょう。

3 大量に汗をかく場合の注意

激しい労働・運動で 3000[㍺]もの汗が出るような場合は、こまめな水分補給に加え、作業前後の水分補給と、作業中は 30 分ごとに 0.2[㍺]の塩分が入った水分を 100 ～ 200[㍺]摂取することが推奨されています。（500[㍺]のペットボトルに塩 1[㍺]程度）



平成 25 年度 不妊治療費助成金制度



少子化対策として、不妊治療を行っている夫婦の経済的な負担を軽減するため、費用の一部を助成します。詳しくは、市ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

●対象者

▷夫婦の双方または一方が交付申請の 1 年以上前から市内に住所を有すること

▷申請年度内において不妊治療を行っていること

※体外受精および顕微授精に係る県の補助を受けている場合は対象になりません。

●助成の金額など

▷治療費のうち自己負担額の半額を助成します。

▷治療年度につき 1 回助成します。また、同一夫婦につき、通算 5 カ年度まで助成対象になります。

●申請に必要なもの ▷交付申請書▷領収書（原本）▷医療機関証明など

●申請の期限 平成 26 年 3 月 31 日まで

乳房超音波検診の申し込み

市では、乳がんの早期発見を目的に乳房超音波検診を行います。

●対象 市内在住で年度末年齢が 30 歳以上の女性

※年度末年齢が 40 歳以上で、本年度、市のマンモグラフィ検診を受ける場合は対象になりません。

※乳房にしこりなどの症状のある人、乳房の治療を受けたことのある人、妊娠中・授乳中の人、集団検診の対象になりません。乳腺外科などの専門医にご相談ください。

●内容 乳房の超音波検査

●料金 1,000 円

●申し込み 7 月 29 日（月）から 8 月 16 日（金）の間に検診会場に電話でお申し込みください。（平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）

●検診会場 詳しくは検診こよみをご覧ください。

保健センター	電話番号	検診時期
豊科	☎72・9970	11 月 6 日間
穂高	☎81・0711	12 月・1 月 8 日間
三郷	☎77・9111	10 月・11 月 7 日間
堀金	☎73・5770	11 月・12 月 4 日間
明科	☎81・2251	12 月 4 日間

認知症予防講演会

最近、物忘れやうっかりミスが気になりませんか？認知症の予防方法や早期発見方法について学び、脳機能を活発にする生活について考えます。

●日時 9 月 4 日（水）午後 1 時 30 分～3 時 30 分

●場所 穂高交流学习センター「みらい」

●講師 岸川雄介さん（医師、ミサトピア小倉病院副院長）

●演題 「認知症の予防と早期発見」

●参加費 無料 ●申し込み 不要

●定員 200 人（先着順）

※駐車場が限られますので、乗り合いでお越しください。

☎健康高齢者介護課介護予防係

（☎81・0732 ☎81・0703）



安曇野市食育推進キャラクター
たべたくん

健康づくり講演会

市では、生活習慣病の予防に取り組むため講演会を開催します。生涯にわたって、健康で元気に暮らせるように、子どものころからの健康づくりを考えてみませんか。当日は、副菜の試食用意します。

●日時 8 月 24 日（土）▷午後 0 時 30 分～開場 試食体験・展示▷午後 1 時 35 分～講演「こどもの頃からの生活習慣病予防」講師 本郷実さん（信州大学医学部教授）▷午後 3 時 30 分閉会

●場所 豊科ふれあいホール

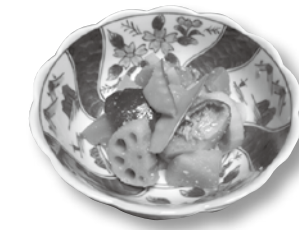
●費用 無料

●託児の申し込み 1 歳から就学前の子どもまで託児を行います（無料、先着 20 人）。希望する場合は、8 月 12 日（月）から 16 日（金）の間に健康推進課に電話でお申し込みください。

食生活改善推進協議会では、地区で伝達料理教室を開催しています。

食べる 食改の地区伝達講習会

今月のレシピ 煮物



材料（4 人分）

大根…120g
人参…20g
ごぼう…80g
れんこん…80g
さやえんどう…20g（4 枚）
干しいたけ…10g（2 枚）

椎茸の戻し汁…250cc
A { しょうゆ…小さじ 2
みりん…小さじ 2
塩…2 本指で 1 つまみ
ゴマ油…小さじ 1
白すりゴマ…小さじ 2

作り方

- ①：干しいたけは、たっぷりのぬるま湯でもどす。石づきを取り除き 4 等分に切る。戻し汁は取っておく。
- ②：大根・人参・ごぼうは、皮をむき乱切りにする。ごぼうは、水に付けてあくを抜く。
- ③：れんこんは皮をむき、3 ～ 4[㍺]の厚さの半月切りにする。薄い酢水に付けて、あくを抜く。
- ④：さやえんどうは筋を取る。熱湯でさっとゆで、冷水で冷ます。
- ⑤：鍋に①②③の材料と干しいたけの戻し汁を入れて、柔らかくなるまで煮込む。A の調味料で味を付け、落とし蓋をして煮込む。
- ⑥：火を止め、ゴマを散らし全体にからめる。
- ⑦：小鉢に盛り付けさやえんどうを飾る。

かかとの上げ下げ体操 （ふくらはぎの筋肉を鍛える）



20 回 / 1 セット 1 日 2 セット目安

●筋肉の動きを意識しながら行うと、なお効果的です。

①肩幅に脚を開いて、バランスを取るようにイスや壁につかまる。

②腰を真っ直ぐにして背伸びをするようにかかとを上げ、つま先立ちになったらゆっくり元に戻すを繰り返す。

運動の効果 ▼下肢の血液循環の促進 ▼ふくらはぎのシェイプアップ ▼冷え性の予防など

実施方法

動かす

健康運動指導士
横山みゆきの
ちょこっと運動で
イキイキ生活 第 4 回



詳しくは、☎健康推進課（☎81・0726 ☎81・0703）までお問い合わせください。