

# しずおか健康長寿財団 だより ⑧

## はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくりのために、会員を募り、各種事業をととして会員相互の交流促進を図る事業を展開します。「楽しむ」ための仲間づくりをはじめませんか？

入会特典1	健康ウォーク・史跡めぐり・観劇・各種健康講座など、バラエティに富んだ催しに参加(有料)できます。 ☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。平日に開催します。 ☆財団職員とボランティアスタッフ・看護師(ウォーキングのみ)が同行しますので、安心してご参加いただけます。
入会特典2	会員限定の割引サービスが受けられます。 ☆グランシップ主催の公演チケットを定価の1割引で購入できます。 ☆ノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引で購入できます。
入会特典3	財団事業のお知らせ ☆財団情報誌『すこやか長寿』(年4回発行)をお送りします。 ☆ノルディック・ウォークなどの運動教室や、健康講座、すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展、ふれあい交流会などの各種イベントの案内をお送りします。

今年度は下記のような会員事業を計画しています。(予定)

4月	山桜、スマイル咲く春の高尾山薬王院&多摩御陵パワースポットウォーク 4月11日・15日・17日催行予定
5月	～西伊豆町、堂ヶ島～ 美しい海に囲まれた海拔0メートルの世界… トンボロ現象(海に道ができる?不思議な現象)と 天窓洞・伊豆ジオパーク巡り
6月	～続・富士山シリーズ(健脚向き)～ 富士山須走口5合目・幻の滝(雪解け期限定)と小富士
7月	～蒲郡市・西尾市～ 7万本のあじさいライン・三ヶ根山スカイラインと三河の小京都・西尾市「抹茶の里」工場見学
8月	新企画第1弾(お子様、お孫様と一緒に参加もOKです)～ 山梨県北杜市(日照時間日本一)～ 明野ひまわりサンフラワー公園～南アルプスの麓に広がる「ハイジの村」へ
9月	～観劇予定～ 劇団四季、明治座、歌舞伎座、東京宝塚、(演目によって決定)
10月	～滋賀県信楽町～ 信楽まちなか芸術祭散策～桃源郷の世界へ～ ミホミュージアム(美術館)
11月	～新企画第2弾(健康プラザ1泊)&リフレッシュ健康講座合同企画①～ ～「なばなの里」紅葉と国内の最大級のイルミネーション～ あいち健康プラザでゆったり・健康講座と散策
12月	～目白の高台「椿山荘」と東京クリスマス～ 紅葉と椿の庭園「ホテル椿山荘」ランチと「スカイツリー・ソラマチ」散策
1月	①恒例、国立劇場初春歌舞伎 ②リフレッシュ健康講座合同企画②、 美術展とホテルランチで健康講座
2月	～埼玉県春日部市～ 首都圏外郭放水路とグリコピア・イースト(工場見学&お菓子の世界を見る・知る・学べるミュージアム)見学

### <年会費のご案内>

会員種類	年会費	備考
個人会員	3,000円	
ペア会員	(2名) 4,000円 (3～5名) 5,000円	同住所の方(夫婦・親子・兄弟等)
法人会員	10,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》 公益財団法人しずおか健康長寿財団 生きがい推進課  
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 (静岡県総合社会福祉会館4階)  
TEL: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

## 高血圧に要注意

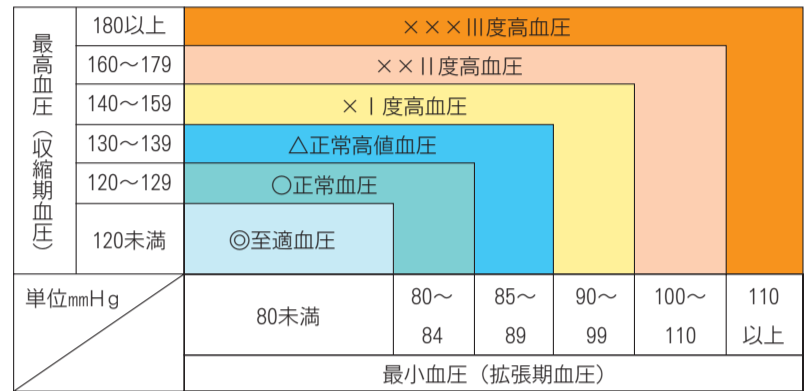


松下史野  
総合健診センター・  
ヘルスポート  
保健師

「血圧」とは、血液が流れるときに、血管壁に与える圧力のことです。心臓がギュッと収縮して、血液が心臓から押し出されたときに血管壁にかかる圧力を収縮期血圧といい、心臓が戻ってきた血液をため込んでいるときに血管壁にかかる圧力のことを拡張期血圧といいます。この血管壁に与える圧力がかり過ぎていて症状のことを高血圧といいます。

高血圧を放っておくと、血管の老化(動脈硬化)が早く進み、脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まります。血圧上昇には、毎日の生活習慣が大きくかかっています。すでに血圧の高い方も、今は正常な方も生活習慣を改善し高血圧を予防、改善していきましょう。

### あなたの血圧は大丈夫？



[高血圧ガイドライン2009年度版より]

※至適血圧とは動脈硬化の起きにくい理想的な血圧をいいます

☆自分の血圧値がどれくらい知っていますか？

自分の血圧を知っておくことは大切なことです。

血圧はいろいろな条件で変動します。運動、飲食、入浴の直後は避け、5分間安静にしてから適温の場所で測定します。

できるだけ毎日同じ条件で測定しましょう。

### 血圧を下げるポイント5か条

#### 肥満解消

内臓脂肪の過剰な蓄積は血圧を上昇させます。肥満気味の人は、減量することで血圧が下がります。

#### 減塩

高血圧の人は1日6gが目安です。  
①麺を食べる時は汁を残す  
②汁物は具沢山にする  
③外食や加工食品を控える  
④漬物や佃煮は控える  
⑤低塩の調味料を使う  
⑥香辛料や香味野菜を使う

#### 節酒

飲酒量が多い人ほど血圧は高くなります。アルコールは適量(週7合以内)週2回は休肝日を

#### 適度な運動

定期的な運動は、血圧を低くするだけでなく、肥満の改善にもつながります。

#### 野菜と果物

野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を下げる働きがあります。野菜は1日に5皿分、果物は1日に1～2個分

AQUA

TOYOTA  
レンタリース

# よいクルマ、よいサービス

PRIUS

## トヨタレンタリース 浜松

元城店 ☎ 0120-01-0071	磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211
浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097	掛川店 ☎ 0120-71-0095
天王店 ☎ 0120-10-2234	URL <a href="http://www.r-mark.co.jp">http://www.r-mark.co.jp</a>

営業時間 8:00～20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)