

増毛町高血圧ゼロのまちプロジェクト★

地域や対象者の特性に合わせて、血圧測定・受診勧奨・減塩・運動などを通じて「高血圧ゼロのまち」を目指した取り組みです。日本高血圧学会「高血圧ゼロのまち」モデルタウン認定は、全国で増毛町が第1号です！日本高血圧学会のアドバイザーである、旭川医科大学の長谷部教授、中川講師（腎専門医）が、11月12日のましけ町民スクールでリモート講演を行います！



高血圧をなくし、脳梗塞や心筋梗塞で倒れる人をゼロに！

尿中ナトリウム検査 (厚労省実証事業)

減塩食品の活用と 環境づくり

- ・旭川医大との連携事業
- ・特定健診（集団）で検査
- ・郵送キットによる検査
- ・町内商店で増毛醤油販売
- ・減塩啓発、減塩サポーター
- ・健康ポイントと連動

家庭血圧測定 の推進

健康寿命延伸事業 (運動拠点)

特定健診の充実

健診のフォローアップ

- ・血圧計貸し出し
- ・血圧手帳の配布
- ・ら・さんて(運動拠点)
- 健康運動指導士配置
- 健康運動教室
- らさんてサポーター
- ・全員に心電図・眼底検査・尿中ナトリウム・カリウム検査
- ・受診率アップ
- ・分かりやすい資料で結果説明
- ・健康相談、訪問の充実
- ・精密検査未受診フォロー
- ・治療継続フォロー
- ・健診未受診フォロー

ましけ町民スクール 11月12日(木) 文化センター 19:00開演

詳しくは、広報折り込みをご覧ください！

* 指定席ですので教育委員会に必ず予約してください

★来場者全員にプレゼントあり！



減塩を感じさせない美味しさだよ！



特設展示 18:00～ロビーにて

- ① 尿中ナトリウム・カリウム検査受付(講演前後)～かんたん郵送キットを配布(*右記参照)
- ② 町内で買える！減塩食品展示
- ③ 慢性腎臓病(CKD)パネル特別展示
- ④ 血圧手帳配布

*あなたが前日とった食事のナトリウム・カリウムの量が、尿検査でわかります！ 無料で検査してみませんか？

尿中ナトリウム・カリウム検査とは？

食塩(ナトリウム)摂取が多いと高血圧になることはよく知られています。カリウム(野菜等に多く含まれる)はその食塩(ナトリウム)の排泄を促します。

この尿中ナトリウム・カリウムの量は、血圧や心血管疾患のリスクと関連性が強いことが研究で報告されており、ナトリウムとカリウムのバランスが、とても重要です。詳しくは、町民スクールの講演を聞いてください！

増毛町では、旭川医大と連携して、尿中ナトリウム・カリウム検査の実証事業に11月から取り組みます。

- ・11月の特定健診
 - ・郵送キットによる検査(特定健診受診者は対象外)
- 町民の方に無料で実施します。郵送キットの受付は、町民スクールの会場または13日からお電話で開始します。希望者は福祉厚生課保健指導係まで53-3111(郵送キット希望、とお伝えください)