



えがお

愛媛のけんこう応援レター (123号)



今治保健所

〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

発行：健康増進課 健康づくり推進係

令和8年8月5日発行

8月10日は健康ハートの日



愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

8月10日が(ハート)と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。

心疾患は愛媛県の死亡原因の第2位であるとともに、介護が必要となる主な原因にもなっており、「自立して健康に暮らす」健康寿命の延伸には、発症予防や重症化予防が重要です。

日本心臓財団では、よい生活習慣として健康ハート10カ条を提唱しています。

～ 健康ハート10カ条 ～

1. 血圧とコレステロールを正常に。
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。
4. 食品は、栄養バランスを考えて。
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期検診わすれずに。



ご自身の

血圧

把握していますか？

家庭で、毎朝・毎晩同じ時間帯に上腕式の血圧計で正しく測定しましょう！

～測定時のポイント～

〈朝の測定〉

・起床後1時間以内、朝食前、服薬前

〈共通〉

・トイレを済ませ、座って1～2分安静にしてから

〈夜の測定〉

・就寝直前

まずは、1日1回の測定から
始めてみませんか？

※1回に測定するのは連続2回まで。
2回測定した平均値の記録が
ベストです！



心疾患と高血圧について

心疾患は、心臓の構造や機能（働き）の異常により生じる病気の総称で、心不全、虚血性心疾患、急性心筋梗塞、不整脈などが含まれます。

高血圧は、心疾患の最大の危険因子であることが知られており、心疾患の予防のためにも、減塩の実践による高血圧予防は欠かせません。

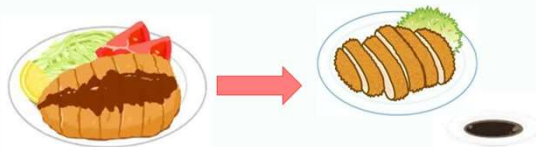
～減塩のポイント～

①「栄養成分表示」を確認してみましょう！

栄養成分表示 1食(100g)当たり	
熱量	450kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	9.1g
炭水化物	51.6g
食塩相当量	5.1g

栄養成分表示 1食(100g)当たり	
熱量	450kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	9.1g
炭水化物	51.6g
食塩相当量	3.2g

④しょうゆやソースは、「かける」より「つける」



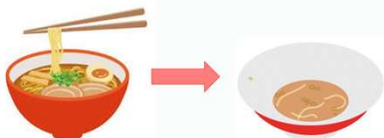
②だしや香辛料、柑橘などを活用しましょう！



⑤果物や野菜をたくさん食べましょう！



③うどんやラーメンなどの麺類は、汁を残しましょう！



「高血圧」や「減塩」について
発信しているので
是非、アクセスしてみてください！

二次元コードは
コチラ！



愛媛県のみなさん、
どうぞ、「ご塩慮」ください。



こまめな運動を心がけましょう！

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるだけでなく、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、
両手を使って上半身をひねる。

腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。
両手を上げながら
上体を後ろにそらす。

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、
おなかをのぞくようにする。

大腿後面のストレッチ



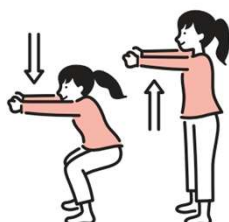
伸ばした足にタオルをかけ、
両手で握り、
上半身をゆっくり引き寄せる。

股関節のストレッチ



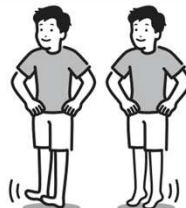
両足の裏を合わせて股を開き、
両膝を軽く下へ押す。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。
ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。
膝の角度で負荷を調整する。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態
で足裏全体を床から持ち上げる。
元に戻した後、つま先を付けた状態で
かかとを持ち上げる。

通勤等で車・バイクを使っていると
歩数が少なめになりがちです！



厚生労働省リーフレット
身体活動量「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」引用

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード
はコチラ！

