

～細江地区健康講座～
健康チェックしてみませんか

細江区文化展で
開催しました

【スタッフ】

- 保健師 野澤 園子
 R4 年度保健委員 池田さん 山田さん
 R5 年度保健委員 水野さん 山村さん

67 名の方が健康チェックに
参加してくださいました

【活動の様子】



血圧測定



握力測定



ベジチェック

井林議員が
握力測定とベジチェック
に参加されました

令和2年度握力平均値

年齢	6	7	8	9	10	11	12
男子	9.73	11.12	13.06	14.89	17.48	20.42	25.19
女子	9.15	10.47	12.37	14.50	17.35	19.86	22.17
年齢	13	14	15	16	17	18	19
男子	30.58	35.35	36.93	39.60	40.74	40.40	42.22
女子	24.17	25.94	25.69	26.09	26.68	26.00	25.47

年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
男子	45.56	45.13	46.35	45.27	45.32	45.29	45.01
女子	27.37	27.43	28.76	28.49	28.20	28.30	27.86
年齢	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85～
男子	45.43	42.38	39.70	38.39	35.20	28.55	26.33
女子	26.90	26.56	25.09	23.91	22.58	18.46	16.92

クイズ

血管の長さはどのくらいと言われているでしょうか？

- ① 日本1周
- ② 地球1周
- ③ 地球2周半

クイズ

高血圧になると病気になるりやすくなる臓器は心臓と脳以外でどこでしょう？

- ① 胃
- ② 膵臓
- ③ 腎臓
- ④ 大腸

高血圧症はなぜいけないの？
高血圧は別名「サイレントキラー」

高血圧には特有の自覚症状がほとんどない。いつの間にか動脈硬化が進んで、血管が多く集まる心臓・脳・腎臓で血管が詰まったり破れたりすると命に係わる。

心筋梗塞、狭心症、心肥大、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、慢性腎臓病、腎硬化症

眼底出血や大動脈瘤も引き起こします