

市の健康課題を知って、 あなたの健康について振り返ろう

生活習慣病とは、偏った食事、睡眠、運動不足、喫煙、ストレスなどが積み重なって発症するさまざまな病気です。
今回は血圧について紹介します。市の健康課題を知って、改めて自身の健康について考えてみませんか。

問い合わせ 健康推進課 丸尾 ☎③0024

市の現状～血圧の状況について～

令和4年度特定健診の結果から、本市は全県に比べて血圧が基準値以上の人の割合が高い状況です。血圧が高くても痛みなどの症状はありませんが、進行すると心筋梗塞などの「心疾患」や脳出血などの「脳血管疾患」など、命に関わる病気を引き起こします。発症と進行を防ぐために市内全域で血圧についての取組が必要です。

生活習慣病の予防のために

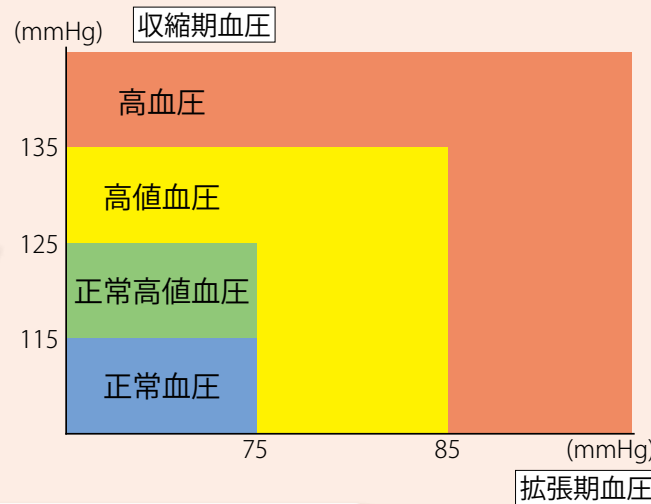
生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒」などの生活習慣が、その発症や進行に関係しています。予防するためには、自身の生活習慣の見直しが重要です。また、「特定健康診査（特定健診）」や「がん検診」を受け、自分では気付にくい病気の早期発見・早期治療をすることも大切です。なお、高血圧の診断や治療方針の決定において「家庭血圧」の測定が有効です。正しい血圧の測り方を知り、セルフチェックの1つとして取り入れてみてはいかがでしょうか。

家庭血圧の測り方

家庭で血圧を測ることで、普段の血圧の状態を正確に知ることができます。「早朝血圧が高い」など、自分の「血圧のタイプ」が分かると、医師の診療に役立ちます。

■家庭血圧の基準値

- ▶ 正常値＝115／75mmHg 未満
 - ▶ 高血圧＝135／85mmHg 以上
- ※高血圧の基準値は140／90mmHgです。
当てはまる人は受診しましょう。



■測定時のポイント

- ①いすに座って1～2分経ってから測定する。
- ②薄手のシャツ1枚なら着たままで良い。
- ③カフは心臓と同じ高さで測定する。

■測定のタイミング 1日2回（朝・夕）行う。

- 朝 ▶ 起床後1時間以内 ▶ トイレに行った後
- ▶ 朝食前 ▶ 薬を飲む前
- 夕 ▶ 就寝直前 ※入浴や飲食の直後は避ける



川崎地区の様子

令和7年度 市民トーク 開催しました

6～7月に「令和7年度 市民トーク」を市内10会場で開催し、482人の皆さんに参加していただきました。当日、市長から説明した概要について紹介します。

問い合わせ 秘書広報課 中田 ☎③0052

第3次総合計画では、まちづくりの理念を「RIDE ON MAKINOHARA」夢に乗るまち「牧之原」とし、▼富士山型ネットワークの充実▼ゼロカーボンと経済成長の好循環の実現▼日本一女性にやさしいまちの推進▼DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進▼次代を切り拓く力を育む新たな学校づくりの5つの重点戦略・プロジェクトを掲げています。住民などが心豊かで、健康的、活動的な暮らしが実現できるまちを目指し、さまざまな取組を行っています。

まず、「富士山型ネットワーク」の充実では、相良牧之原IC北側整備事業について、9月頃に土地区画整理組合による造成工事が完了し、令和9年度のまちびらきを目指しています。また、昨年5月にグラントオープンした多目的体育館「Gas One アリーナ牧之原」に続き、今年3月には相良総合グラウンドの一部芝生化が完成し、利用者の安全性や利便性の向上を図り、魅力あるスポーツ施設を整備しています。



開駅後、にぎわい続けている「道の駅そらと牧之原」

「ゼ」ロカーボンと経済成長の好循環の実現では、荒廃農地の収益化と環境にやさしい農業の推進を目指すオーガニックまきのほら推進事業や市の地域資源を活用して事業と地域を共に発展させるスタートアップ企業の

駅を中心とした空港周辺地域を盛り上げていきます。移住定住促進補助事業については、子育て世帯への助成や特色ある移住促進の取組などにより、令和6年度の人口当たりの県外からの移住者増加率が市の部門で県内トップという成果も上がっています。さらに、15キロの海岸線を生かして沿岸部を活性化させ、関係人口や交流人口の増加を図り、定住人口の確保につなげていきます。

「D」Xの推進では、市内で予約し、オンライン決済やスマートロックにも対応した施設予約システムの導入や、8月に実施し10月にも実施予定のデジタルポイント「まきペイ」ポイント還元キャンペーンに取り組みしていきます。

「次」代を切り拓く力を育む新たな学校づくりとして進めている学校再編事業について、昨年度は榛原地域で基本設計や造成設計、相良地域は造成設計が行われました。今年度は榛原地

誘致と定着の支援に取り組めます。新規企業立地は、過去5年間、企業誘致促進事業費補助金の交付を受けて進出した企業7社で、今年度も新規立地企業が2社稼働予定となっています。

「日」本一女性にやさしいまちの推進では、子育て世帯の経済的な負担を軽減するため、国が行う子育て支援策に加えて、入学支援金を市独自で支給することや、先進的医療分に適用できる不妊治療の助成を行っています。また、子どもの居場所や子ども食堂を支援するとともに、子育て世代の女性の活躍を支援する「月3万円ビジネス」も引き続き行っています。



各会場での意見と回答などは、市ホームページをご覧ください。

最後に、広域行政の1市2制度の解消に向けた取組として、牧之原消防署榛原出張所を来年4月の開所に向けて整備することや、老朽化した市内2つの火葬施設を令和11年度の供用開始に向けて整備することを説明しました。



新しい学校づくりに向けて市内小中学生にワークショップを開催