

貸出教材パックを増やしました!!

詳細はこちら [山口県健康づくりセンター教材パック](#)

9 自分の体調を知るサインー血圧ー



使用用途) 健康診断等で必ず測定される血圧とは何か、高血圧が体に及ぼす影響等についてや血圧の正しい測定方法など、展示を通して自分の血圧に関心をもっていただき、自分の体調について考えるきっかけづくりにご活用ください。

パック内容)

【展示】 パネル「そもそも血圧ってなに?」「高血圧の予防・改善ポイント」

- ①あなたの血圧値は?!
- ②なぜ高血圧はいけないの?
 - ・こんな状態が血圧上昇につながります
 - ・血圧を水圧に例えると
 - ・高血圧が続くとどうなる?
 - ・心血管病が将来起こる確率
 - ・計ろう! 知ろう! 自分の血圧～家庭血圧測定のすすめ～

【配布】 血圧に関するチラシ各種 (コピーしてご利用ください)

10 食生活を見直して血圧上昇からカラダを守ろう



使用用途) 健康診断で血圧が高めと診断された方、まだ血圧が高めと診断されていない方も、高血圧を招く食生活、防ぐ食生活を確認して、自身の食生活を見直す機会としてご活用ください。

血圧の上昇に関わる食品に含まれる食塩量や野菜摂取目標量、お酒の種類別の目安などを確認できます。

パック内容)

【展示】 高血圧を招く食生活 (パネル)、高血圧を防ぐ食生活 (パネル)、食品に含まれる食塩目安量 (フードモデル)、食塩摂取目標量 (表示)、野菜 350g 目安量 (フードモデル・表示)、アルコール摂取目安量 (フードモデル・表示)

【配布】 減塩・野菜摂取・飲酒に関するチラシ各種 (コピーしてご利用ください)

11 体を動かして高血圧を予防・改善しよう!



使用用途) 高血圧予防・改善のため、どのような運動を、どのくらいの時間行えばよいか、また、高血圧をはじめとした生活習慣病予防に効果的な「ウォーキング」のポイントについて解説しています。

血圧が気になる方へ高血圧予防・改善のための運動のポイントについて啓発することができます。健康診断後の運動の動機づけにご活用ください。
*教材パック⑨・⑩とセットで利用されると効果的です。

パック内容)

【展示】 高血圧予防・改善のための運動 (パネル)、体力に合わせたウォーキング (パネル)、歩いて健康づくり (パネル)、ウォーキング体操 (パネル)、健康豆知識 (卓上表示)

【配布】 高血圧予防・改善のための運動に関するチラシ各種 (コピーしてご利用ください)