

## 健康課からの健康情報 知っておきたい「ストレスと高血圧の関係」

平塚市が令和4年度に実施した市民アンケートの結果では、『ストレスが大いにある』と回答した人の割合は、前回実施した平成26年度からやや増加しました。

適度なストレスは、集中力を高める良い効果が期待できますが、ストレスが強すぎると不安や悩みが大きくなり、自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスが乱れやすくなり、血圧にも影響します。心理的・社会的ストレスによって、高血圧の発症が2倍以上高まることが報告されています。



ストレスの軽減につながる「休養」には、質の高い眠りが欠かせません。先の市民アンケートで『睡眠で休養が十分とれている』と回答した人の割合は、60歳以上と比べ、20～59歳は低くなっています。

ストレッチなどの軽い運動は、運動負荷が少なく、副交感神経の働きを高め、リラックスできるため「休養」に含まれます。

自分に合ったストレス対処法を生活に取り入れ、軽減を図ることは、高血圧の予防につながります。



参考: 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」  
平塚市民の健康意識及び食育推進のためのアンケート調査結果



## 養成講座を受講し、あなたも健康推進員になりませんか♪

健康推進員は、養成講座修了後、平塚市の委嘱を受け、健康推進員連絡協議会に所属し、「自分の健康は自分で作り守る」をテーマに、健康づくりのボランティア活動を行っています。

養成講座受講者の募集は、『広報ひらつか』でお知らせします。

### 養成講座の様子(ウォーキングの基礎、生活習慣病予防などを学びます。)



養成講座修了後も健康づくりに関する講座で学べます。



新たに健康推進員の仲間入りした受講生♪

問合せ・申込み先

平塚市健康課 電話 0463-55-2111



新型コロナウイルスが5類感染症へ移行した状況下での健康づくりのお手伝いに取り組む健康推進員活動を収録しました。

皆様の健康維持の一助になれば幸いです。



編集委員の活動拠点の保健センター

第28号  
令和6年(2024年)2月1日  
発行・編集  
平塚市健康推進員連絡協議会  
けんこう編集委員会  
問合せ先  
平塚市健康課  
(平塚市保健センター)  
平塚市東豊田448番地3  
電話0463-55-2111(代表)



## 健康ウォーキング

平塚市及び近隣を歩いています。暑い時期(7・8月)を除き定期的に開催しています。

詳しい日程等は、  
広報ひらつかをご覧ください。



ウォーキングプロジェクト会員  
全員揃ってはいませんが…



八幡山公園にて笑顔でパチリ…薔薇が写ってなくてスミマセン!



美術館前のバラがまさに見頃



初めての方を対象に体験ウォーキング教室を年1回行っています



丘の向こうに富士山を望む

青空の下、平塚海岸を歩く



金目川沿いの桜

《自然を満喫しながら、のんびりウォーキング。住んでいる街の魅力を改めて確認することも!》



公所付近の田んぼに水面反射する列

※本紙は公民館などに置いてあります。ご希望の方は最寄りの公民館などでお受けとください。

# 親睦会でモルックを体験



会員相互間の親睦の場として毎年実施しています



## 「地域密着! 健康増進!」健康教室

### 東ブロック

八幡・四之宮・大原・中原・松が丘・南原・大野<公民館>



日々の疲れを取って健康増進

【タオルを使ったストレッチ教室】 保健センター

### 西ブロック

金目・金田・土屋・吉沢・旭南・旭北<公民館>

笑って歌って免疫力向上・ストレス解消



【笑いヨガ教室】 旭南公民館

### 南ブロック

なでしこ・花水・須賀・富士見・松原・崇善<公民館>



ポールを使って楽しくフレイル予防

【ポールウォーキング】 崇善公民館

### 北ブロック

神田・大神・横内・岡崎・城島・豊田<公民館>

ゆったりとした呼吸や動きで心身をほぐします



【リラクゼーションヨガ】 保健センター

健康推進員活動の行事日程は

平塚市ホームページ

平塚市健康推進員連絡協議会

検索 で検索できます。

右の二次元コードからも確認できます。⇒



ひらつかパラスポーツフェスタ

# フェスタ

体力チェックで健康管理

ナンバーズ30

棒反応



握力



体脂肪



地域のクラブ・サークル等皆様からのご依頼をお待ちしています。

## くすの木体操

<ひらつかのご当地体操>

適度な運動をすることで介護を必要としない体力づくりを



大野公民館



旭南公民館



崇善公民館



豊田公民館

私達が活動している教室です

それぞれの健康教室の日程・場所については「広報ひらつか」や各公民館に置いてある「健康推進員活動情報」をご覧ください。