



かみぎょう

11/15

市民しんぶん上京区版

掲載内容は変更となる場合があります。
イベント参加される場合は、
体調管理をお願いします。

上京区ホームページ 上京区役所 検索

血管力の ひ・み・つ

血管は細胞に必要な酸素や栄養を届け、老廃物を運び出しています。
血液を全身に行き渡らせるには、血管全体がしなやかさを保ち、内
壁を滑らかにし、血液をスムーズに循環させることができる力が必要
で、この力を「血管力」といいます。

上京区役所で
勉強しました！

！ 私たちのご説明します！



京都府立医科大学 看護学生の皆さん

血管力が弱くなると～健康寿命を縮める可能性があります～

健康な血管



生活習慣

運動不足、偏食、
ストレス、
睡眠不足、喫煙

不健康な血管(動脈硬化)



血圧、コレステロール値、血糖値の上昇

様々な
病気を
発症

網膜症
(失明の原因)
腎症
(進行すると
透析が必要)
神経障害
(手足指先の
しびれ)

ばくで説明すると…



脳卒中
歯周病
心筋梗塞
(動脈硬化は脳や
下肢にも及ぶ)

今からできること～若々しい弾力のある血管を保ちましょう～



食生活を整えましょう！

健康的な食生活を送るためのワンポイントアドバイス

例えば…

主食の重ね食べ

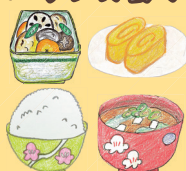


おにぎり

カップ
ラーメン

こうして
みましょう

バランス良く



主食・主菜・副菜がそろって、必
要な栄養素をバランス良くとること
ができます。



◀バランスの良い
食事のレシピは
こちら



体を動かしましょう！

いつもの暮らしに+1,000 歩追加して歩きましょう。

例えば…

目的地の1つ前のバス停で降りる
いつもと違う道で散歩してみる など



◀おすすめの
ウォーキング
スポットはこちら

合言葉は
+1,000
(プラスせんぼ)



健康診断は血管力を知るチャンス！

肥満度、血圧、血液の検査などが受けられます。

京都市が実施する健康診断

青年期健康診断 <対象> 18歳～39歳の京都市民で健診を受診する機会のない方
<料金> 3,000円(一般健康診断で受診すると約10,000円)

特定健康診断 <対象> 京都市国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方
<料金> 64歳以下の方 500円
65歳以上の方 無料

※75歳以上の方は後期高齢者健康診断(無料)を受診してください。

※人間ドックは有料(健診機関やオプションの有無によって料金が異なります。)

※協会けんぽ、健康保険組合、国民健康保険組合及び共済組合などにご加入の方 ▲詳細はこちら
は各医療保険又は勤務先にご確認ください。



○×クイズにチャレンジ！

- Q1 食べる量は少なければ少ないほど良い
- Q2 早歩きをしても普通に歩くのと変わらない
- Q3 エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う

答えは2面へ！

☎ = 健康長寿推進課 (健康長寿推進担当) (☎441-2872)

※描きのイラストは、京都府立医科大学看護学生の皆さんが作成したものです。