問健康福祉課健康係☎079-435-2611

「はりま健幸（けんこう）のまち宣言」始動！

　高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病の最大の危険因子であり、平均寿命や健康寿命を延ばすため、その予防と適切な血圧管理が極めて重要です。
　高血圧は国内最多の疾患で、その数は約 4300 万人と推計されています。本町でも外来医療費の中で大きな割合を占める高血圧症の予防に取り組むため、令和 7 年度に兵庫県内で 2 番目となる「高血圧ゼロのまち」を宣言しました。住民の皆さんが健康で幸せに過ごせるようにという願いを込めて、「高血圧ゼロのまち」モデルタウンプロジェクトの通称名を「はりま健幸のまち宣言」とし、令和８年度から始動します。

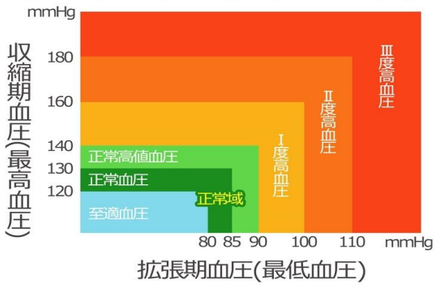
播磨町では、住民の皆さんの健康づくりを後押しする取り組みをすすめています。

血圧計マップを活用しよう！

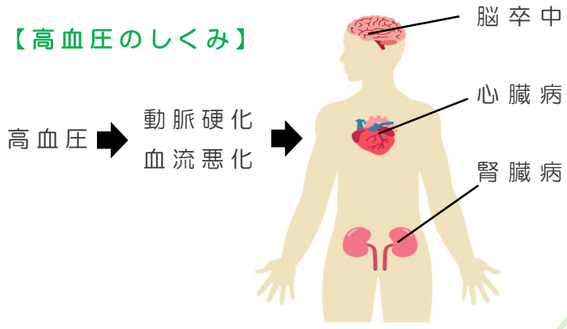
　高血圧症の予防には、日ごろから減塩を心がけることに加え、血圧測定をして体調管理をすることが大切です。
　自宅に血圧計がない方でも、**近くの公共施設（コミセンを含む）などで気軽に測定することができます。**

　また、これまで血圧計のなかった公共施設２か所に、新たに血圧計を設置します。これにより、町内の施設９か所で、無料で測定できます。
（一部利用に条件のある施設を含みます）
ぜひ、ご活用ください。

【血圧値の分類（診察室血圧）】



【高血圧のしくみ】



はりま活き生き健康ポイントをためよう！

　健康づくりのために取り組まれていることをポイント化し、必要ポイントをためた方に**抽選で素敵な記念品をプレゼント**します！
「**クアオルト®健康ウオーキング**」や「**はりま卒煙プロジェクト**」も、健康ポイントの対象です。
ぜひ、ご自身の健康づくりにお役立てください。

ホームページ

クアオルト®健康ウオーキングを体験しよう！

　「気候性地形療法」の手法を用いたウォーキングのことを指し、兵庫県下では多可町が唯一導入しています。
　生活習慣病や認知症、ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）の予防、睡眠の質の改善など、医療ではなく、自然のチカラを借りて心身の健康づくりや健康寿命の延伸が期待できます。
　今年度は、**多可町へのバスツアーを全６回開催**します。
本町では体験できない森林でのウォーキングを通して、健康づくりや仲間づくりを支援します。

詳しい情報は、随時ホームページに公開していきます！

はりま卒煙プロジェクト（禁煙治療費助成事業）に挑戦しよう！

　播磨町は、兵庫県下で唯一禁煙治療費助成事業を行っています。たばこは「万病のもと」とよく言われますが、高血圧や脳血管疾患、心疾患など多くの病気を引き起こす要因です。
少しでも「禁煙しようかな…」と思われた方は、ぜひこの機会に一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか？
※助成を希望する方は、必ず事前届出が必要です。
　詳細はホームページをご確認ください。

対象者：①播磨町に住所を有する方
　　②播磨町内に勤務している方

ホームページ