



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後も事業が中止、または変更となる場合があります。

総合健診(特定健診 各種がん検診)について

今年度最後の集団健診です。生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

●集団健診(健診) 日程

期日	場所
令和4年1月23日(日)、24日(月)	総合福祉センター

●**受付時間** 午前8時30分から11時まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧くださいのうえ、受診してください。

●**申込方法** 健診を希望する人は、申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入して返送してください。申込書は、ご希望の健診日の1か月前までに返送してください。

●**健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん)、結核検診、特定健診、基本健診、肝炎ウイルス検診

乳幼児健診・相談

11月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

●**とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください。

●**ところ** 総合福祉センター保健棟

●**内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

※お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応しますので、お気軽に問い合わせください。

区分	期日	対象児
4か月健診	11月9日(火)	令和3年6月17日から 令和3年7月12日生まれ
1歳半健診	11月4日(木)	令和2年4月8日から 令和2年5月4日生まれ
3歳健診		平成30年10月8日から 平成30年10月13日生まれ
	11月11日(木)	平成30年10月14日から 平成30年11月4日生まれ

※7、12か月健診は該当者に個別で通知しています

高血圧に気をつけましょう!!

11月に入り、日に日に寒さが増してきますが、寒くなると、血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。

血圧が高めの方は、寒さを感じたり、冷たい水をさわるなどの刺激で血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。次のような状況では特に注意が必要です。

●**注意が必要な状況** ①寒い屋外に出た時②熱いお風呂に入った時③暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い所へ移動した時④夜間トイレに起きた時や早朝に起きた時

血圧とは?高血圧とは?

血液が血管を流れる時に血管の内壁にかかる圧力を「血圧」といいます。心臓がギュッと縮んで勢いよく血液が動脈に流れる時の数値が上の血圧(収縮期血圧)、血液を送り出した後に心臓が広がって動脈にかかる圧力が低い時の数値が下の血圧(拡張期血圧)です。

高血圧とは、医療機関で測定した時は、上の血圧が140以上、または下の血圧が90以上、家庭で測定した時は、上の血圧が135以上、または下の血圧が85以上の場合を言います。

毎日、家庭血圧を測って記録しましょう!!

血圧計は上腕で測定するタイプがおすすめです。

●**測定のポイント** ①カフは心臓と同じ高さで巻いて測定する②椅子に座って1~2分経ってから測定する

●**測定のタイミング** 1日2回(朝・夜)測定しましょう▷朝=起床後1時間以内、トイレに行ったあと、朝食の前、薬を飲む前▷夜=寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける。

※血圧は高くても自覚症状がありません。放っておくと脳卒中や心筋梗塞、腎不全など重大な病気を引き起こす場合があります。血圧が高い場合は医師に相談しましょう。

塩分のとりすぎに注意しましょう!!

高血圧の対策で重要なのが「減塩」です。

健康な人の適切な食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。さらに、高血圧の方は6.0g未満と厳しく設定されています。薄味を心がけ、めん類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取はできるだけひかえましょう。