


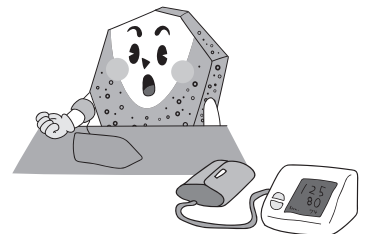
5 高血圧の原因として大きく関わっているのが以下7つの生活習慣です。

高血圧の 原因	塩分のとりすぎ	肥満	飲酒
	便秘	ストレス	
	喫煙	寒暖差	

6

高血圧の 予防と改善	●減塩を心がける 	●禁煙をする 	●便通を良くする 	●寒暖差をなくす 
	●定期的な運動をする 	●適度な飲酒を心がける 	●ストレスをため込まない 	

予防のためにも、日ごろから定期的に健診を受けたり、自宅で定期的に血圧測定をしてみましょう。自宅に血圧計がない方は定期健診や定期通院時に測定したり、役場やいこいの湯などにも設置している自動血圧計で測定することもできます。また、月に2回いこいの湯や郵便局・宮浜児童館のコミュニティカフェで健康相談を実施していますので、そこで測ることも可能です。また、自宅に血圧計がある方は、毎日時間を決めて測り記録することが大切です。



皆さんも今できる高血圧予防や改善に取り組んでいきましょう。

新型コロナ感染症が気になり、健（検）診の受診を控えていませんか？
 ～みんなで受けよう「町民ニコニコ健診」～
 特定健診・一般健診・後期高齢者健診・がん検診

これからも元気で過ごしていくためには、病気の予防、病気を悪化させないこと、そのためには、健（検）診を受けて、自分のからだを知ることが大切です。健診会場では、新型コロナウイルス感染症防止対策に努めて実施しています。今年度、まだ健（検）診を受けられていない方はぜひ受診しましょう。



＜集団健診＞ 今月号の折込チラシで内容をご確認ください。
 ＜個別健診＞ 個別健診の申し込みは、随時受付しています。

＜申込み・お問い合わせ先＞ 役場保健福祉課 保健推進係 電話 7-5291