

受けよう町民ニコニコ個別健診！

いつまでも元気で過ごすためには、病気の予防と病気を悪化させないことが大切です。すでに病院で受診されている方も、現在の体の状態を知ることで自分の健康を守ることができますので、健診を受けることをおすすめしています。

「町民ニコニコ個別健診」は自分の都合にあわせて受診することができます。今年は、健康づくりインセンティブ事業として、町民皆さんの健康づくりの取り組みを促進するため、一般健診、特定健診、後期高齢者健診を受診した方へ、ティッシュ1箱と燃やせるゴミ袋1袋をお渡ししています。この機会にぜひ健診を受けましょう。

受診を希望される方は、受診希望日の2週間前までに、役場保健福祉課へ希望される健診内容をお申し込みください。

▼お申し込み、お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

職場などで、がん検診を受診した方の 結果の提供にご協力ください

町では、職場などで受診したがん検診受診状況を把握し、がん検診を受けられた方の健康管理とがん検診を受けていない方への受診勧奨を目的に、検診結果の提供をお願いしています。

○対象となる方

職場で胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸部がん検診、子宮体部がん検診、乳がん検診を受診している町民（鹿部町へがん検診を申し込み、受診された方を除きます）。

○情報提供の内容・方法

がん検診結果の写しを提供してください（役場でコピーをすることも可能）。または、役場にある鹿部町がん検診データ提供書に記入し提出してください。

▼結果の提出、お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

ゲートキーパー養成講座を開催しました

ゲートキーパー養成講座を10月27日、中央公民館で開催しました。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「必要な支援につなげ」「見守る」人のことをいいます。

この日は公認心理師の西田真沙子氏を講師に迎え、9名の参加者が自殺の現状やゲートキーパーとはどんな人か、悩みを抱えた人への接し方を学びました。

町は、今後もゲートキーパー養成講座を実施する予定です。ぜひご参加ください。



ほけんし とんにちは保健師です。

今月の担当は、平野 悠です。

高血圧を予防しましょう

皆さんは、普段から血圧を測っていますか。血圧は高くても症状を感じにくく、病院受診につながりにくいです。高血圧の状態が続くと、体の中で血管が硬くなり、脳卒中や虚血性心疾患、腎臓病などの原因となります。日ごろからご自身の血圧の数値を把握し、高いときは病院を受診して医療管理することが大切です。今回は、高血圧についてお知らせします。

血圧とは？

血管の中を流れる血液が血管壁に与える圧力のことです。

血液は心臓のポンプ作用によって全身の血管に押し出されていきます。心臓が収縮して血液を送り出すときに血圧が最も大きくなり、このときの血圧を「収縮期血圧」(または最高血圧)といいます。また、収縮した後に心臓が拡張するときには、血圧が最小となり、このときの血圧を「拡張期血圧」(または最低血圧)といいます。

基準値ってどれくらいなの？

高血圧の診断基準は、診察室血圧が収縮期血圧140以上、拡張期血圧90以上、家庭血圧が収縮期血圧135以上、拡張期血圧85以上となります。

家庭での血圧値が診断基準を超えるようになってきたら、1週間くらいの数値をメモして、医師にご相談ください。



高血圧の症状は？

高血圧は自覚症状がほとんどなく、ごくまれに耳鳴りや頭痛などが現れる程度です。

高血圧予防のポイント

- ・減塩を心がける
- ・定期的な運動をする
- ・禁煙をする
- ・飲酒は適量までにする
- ・便通を良くする
- ・寒暖差をなくす
- ・ストレスをため込まない



高血圧予防のためには、定期的に健診を受けたり、日ごろから自宅で血圧測定を行ったりすることが大切です。役場やいこいの湯などにも自動血圧計が設置されていますので、ぜひご利用ください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。