

保健だより 12月号

◎特定健診はお済ですか？

美波町国保加入者の皆様の受診券有効期間は、令和3年1月31日までです。

◎1月の保健事業のご案内

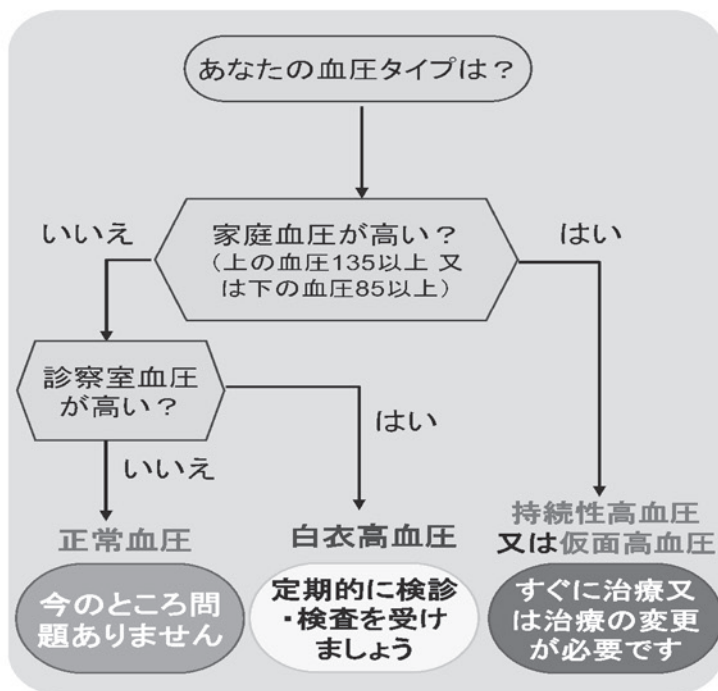
- ・8日(金) 女性とこどものケアルーム、乳児健診
 - ・13日(水) こころの相談【予約制】
 - ・20日(水) 女性のがん検診(由岐公民館)※
 - ・22日(金) 乳幼児健診
 - ・23日(土) 女性のがん検診(日和佐公民館)※
- ※女性のがん検診のうち、乳がん検診は予約制です。健康増進課(☎77-3621)までご予約をお願いします。

◎家庭で血圧を測定しましょう

～あなたは「白衣高血圧」や「仮面高血圧」ではありませんか？～

家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす危険な高血圧です。

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。



- 診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い仮面高血圧は家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいますが、危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上です。
- 家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなってしまう白衣高血圧は、今のところ問題ありませんが、将来、持続性高血圧を発症する危険性もあるため、定期的に受診し検査を受けましょう。

家庭血圧の正しいはかり方

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定します。
朝の測定:起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定:就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- 1機会原則2回測定し、その平均を取ります。
- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せ下さい。

- ◆ 高血圧は症状がなくても危険です。必ず医師の診断を受けましょう。
- ◆ 日本高血圧学会は家庭血圧測定を推奨しています。

特定非営利活動法人 日本高血圧学会
www.jpnsnsh.jp



日本高血圧学会「家庭で血圧を測定しましょう」より

【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】 美波町医療保健センター内 健康増進課 ☎77-3621