

保健だより



保健カレンダー

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係

- 【7月分】**
- 2日(金) ごつくん教室 **申込制** ...13:00~14:00
乳幼児健診.....13:30~
(通知者以外は14:30~)
 - 5日(月)~7日(水) 厚生病院ミッドック **予約制**
 - 8日(木) 幼児歯科教室 **予約制** 10:00~11:30
(会場は子育て支援センターです)
 - 9日(金) 介護教室.....10:00~14:00
 - 13日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30
 - 20日(火) 子宮がん・乳がん検診 **予約制**
 - 21日(水) 栄養教室(応用編).....9:30~12:30
 - 22日(木) 乳幼児予防接種
三種混合 13:45~14:15
麻しん 14:45~15:00
風しん 15:30~15:45
 - 26日(月) 子育て相談 **予約制**
 - 26日(月)~30日(金) 小学6年生二種混合接種期間
 - 27日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30
- ※会場は保健福祉センターです!**
- 結核・肺がん地区巡回検診
- 12日(月) 第1地区コミュニティセンター...9:00~11:30
西部地区コミュニティセンター 13:00~15:30
 - 13日(火) 第2地区コミュニティセンター...9:00~11:30
児童館.....13:00~15:30
 - 14日(水)・15日(木) 保健福祉センター
9:00~11:30 / 13:00~15:30 / 17:00~19:00
- 地域子育て支援センター
親子遊びの体験教室 **予約制**
- 2日(金) テーマ「1歳児さん水あそび」...10:00~11:30
 - 9日(金) テーマ「2歳児さん水遊び」10:00~12:30
 - 30日(金) テーマ「3歳児さん水遊び」10:00~12:30
- 遊びの広場(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00~12:00
5日(月)・6日(火)・7日(水)・12日(月)・13日(火)・14日(水)・20日(火)・21日(水)・26日(月)・27日(火)・28日(水)
- 会場は幼児センターです!
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

- 【8月分】**
- 6日(金) 乳幼児健診 23日(月) 子育て相談
 - もくもく教室 24日(火) リハビリ教室
 - 10日(火) リハビリ教室 26日(木)~9月1日(金)
 - 19日(水) 乳幼児予防接種 成人病検診
 - 20日(金) リハビリ教室
(理学療法士による指導)

栄養教室(応用編)のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していきながら自分の体を知り、自分にあった食事量を確認することで健康づくりに対する意識向上を図る機会とします。

対 象 食に関心のある人で継続して参加でき、学習を深めたい方

日 時 7月21日(水)午前9時30分~午後12時30分位まで

場 所 保健福祉センター(健康学習室・栄養指導室)

内 容 講話・調理実習・試食・体脂肪測定

持 ち 物 筆記道具・エプロン・三角巾 今年度から参加負担金(食材料の一部として)1人100円徴収します。

申込み・お問い合わせ 役場栄養士まで (☎82-2111)

幼児の歯科検診・フッ素塗布事業のお知らせ

町では、歯科検診とフッ素塗布事業を下記の要領で実施します。希望者は、町内の歯科医院を予約して受診してください。かかった費用に対して1人1回につき500円を補助します。(補助は2回までとします。)受診案内がない方でも、対象年齢であれば受診できます。

期 間 7月20日(火)~9月30日(木) (1回目) 年2回実施

受診機関 町内の歯科医院 ①東川歯科 ☎82-3308
②栄歯科 ☎82-4331

対 象 1歳から6歳(就学前)の子供

内 容 歯科検診・フッ素塗布

持 ち 物 保険証・母子手帳・印鑑(印鑑は、補助申請の書類に必要です。書類は歯科医院にあります。)

そ の 他 歯科検診・フッ素塗布にかかる費用は1,000円です。(個人負担500円・補助500円)その他治療に係る費用は個人負担となります。対象者には、ハガキで案内致しますが、転入等で案内がない方でも、対象年齢であれば、受診できます。

結核・肺がん検診のお知らせ

実施日	時 間	会 場
7月12日(月)	9:00~11:30	第1地区コミュニティセンター
	13:00~15:30	西部地区コミュニティセンター
7月13日(火)	9:00~11:30	第2地区コミュニティセンター
	13:00~15:30	児童館
7月14日(水)	9:00~11:30	保健福祉センター
	13:00~15:30	
	17:00~19:00	
7月15日(木)	9:00~11:30	保健福祉センター
	13:00~15:30	
	17:00~19:00	

対象者には個別に受診票を配布しますので、学校・会社等で受診予定のない方はこの機会に必ず受診しましょう。料金は無料です。

生活習慣病予防

~ 心臓血管病の予防と対策 ~

日本人の患者数をみると1位が高血圧、次いで糖尿病、脳卒中、がん、高脂血症と、ほとんどが生活習慣病であり、特に高血圧を代表とする循環器の病気を持つ方が年々増えています。

血圧の適正値を知ろう

高血圧の人のうち、自分が高血圧だと認識していない者が約半数あり、高血圧で治療中の人でも薬を飲んだり飲まなかったりすることが多く、また、わかっていても病院に行かない人や、自分の血圧を測ったことがない人も多いのですが、日本高血圧学会では最新のデータで、通常130/85未満が適正(甘くみても140/90未満)とされています。

「症状がないから大丈夫」はあてにならない

心筋梗塞を発症する人は、前ぶれとして必ずしも胸痛、胸痛

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。

「高血圧」と「糖尿病」はお互い合併しやすく、日本人のうち1,500万人は糖尿病、3,000万人は高血圧、60才以上の半数は高血圧と言われています。大きな血管が詰まると心筋梗塞や脳血管障害、大動脈瘤へ、小さな血管では腎症、網膜症、神経障害などを引き起こしやすく、特に腎症では北海道は人工透析患者が増加しています。



子どもが危険

血圧の日内変動を知ろう
睡眠中血圧は下がっている

血圧は起床後に急激に上昇し、ここで発作を起こす場合が多いです。1日の内でも血圧値は常に変動していますが特に高血圧の方はその変動が大きいと言われている。ポイントは「起床後1時間以内」と「夜寝る前」。家庭での血圧測定は毎日測定しなくても週に2回くらい、この1日2回を測って手帳に記録し、医師に薬の飲み方などの指導を仰ぐ事も大切です。