

保健センターだより

高血圧に要注意～ご自身の血圧知っていますか～

心臓は、心臓の筋肉を伸ばしたり縮めたりしながら全身に血液を送る、ポンプのような役割をしています。このときに血管にかかる圧力のことを血圧と言います。

高血圧とは、血管にかかる血液の圧力が高くなる状態です。高血圧はほとんどの人が自覚症状がなく、そのまま進行すると脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、突然心筋梗塞、脳出血や脳梗塞を発症します。さらに、高血圧に喫煙、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病が重なると、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。

高血圧を見逃さないためには、定期的に血圧を測り、自分の血圧を知ることが重要です。年に1度は健康診査を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。要精密検査や要治療と判定された方はなるべく早く医療機関を受診することが大切です。

町国民健康保険に加入されている方には5月に特定健診の受診券を送付します。健診の機会を活用し、ご自身の健康状態を知りましょう。

高血圧の診断基準

分類	最高血圧	最低血圧
家庭血圧 1)	135mmHg 以上	85mmHg 以上
診察室血圧 2)	140mmHg 以上	90mmHg 以上

1) 家庭で測った血圧値 2) 健診や医療機関で測った血圧値

麻しん及び風しんの定期接種の期間延長について

麻しん風しん混合(MR)ワクチンの供給が全国的に不安定な状況であることを踏まえ、下記の対象者については、ワクチンの供給不足により令和6年度中に接種できなかった場合、定期接種の期間が令和9年3月31日までの2年間延長されることになりました。接種をご希望の方は保健センターまでご相談ください。

定期接種	特例措置対象者
第1期	令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれの方
第2期	平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの方
第5期	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、令和6年度末までに風しん抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

手は「第二の脳」と呼ばれ脳と密接に関係しているため、手や指を動かすことにより脳の活性化や認知症の予防、運動機能を高める効果が期待できるといわれています。

第12回 脳を鍛える手の体操

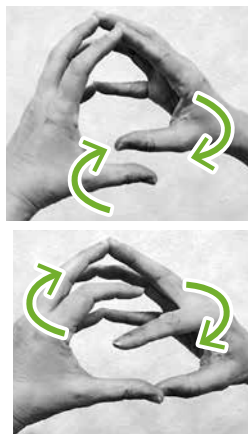
監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

1人ジャンケン



- ①右手でグー・チョキ・パーのどれか一つを出します。
- ②左手で右手に勝つようにグー・チョキ・パーのどれかを出します。
- ③右手を出したら左手はできるだけ早く勝つ手を出しましょう。

指回し体操



- ①両手の指先どうしを合わせ、両手がドーム型になるようにします。親指の対を離して、互いに当たらないように、くるくる回します。手前から奥、奥から手前への回転を各20回、もしくは30秒間行います。
- ②親指の後は、人差し指、中指、薬指、小指と順番に行います。

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



二次元コードから
簡単アクセス

これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます。