



# へるす アップ。

健康づくりを応援するページ

問・申/健康づくり課 ☎465-8611

普段の血圧を知っていますか？

## 家庭で高血圧を早期発見、予防しましょう！



### 家庭血圧における高血圧の目安

最高(収縮期)血圧…135mmHg以上

最低(拡張期)血圧…85mmHg以上

血圧は気温や体調、運動、食事、ストレス等でも上下します。そのため、家庭での「**本当の血圧**」を知っておくことが重要です。高血圧の判定は診察室血圧よりも家庭血圧が優先されます。

**血圧が高いとなぜよくない？** 高血圧は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こす危険性があります。

### 毎日の血圧を記録しましょう！

家庭血圧が高い状況が続くようなら医師に相談しましょう。受診の際に記録を見せると診断にも役立ちます。

### 健康手帳・健康ファイルを配布しています

血圧や体重、健(検)診や受診の記録ができます。健康管理にお役立てください。

### 高血圧を予防・改善するために

- ・「**節塩**」(毎日少しずつ、食塩を控えること)を意識しましょう。
- ・**1日3食バランスよく**(主食・主菜・副菜を揃えて)食べましょう。
- ・適度な運動や家事、階段を使うなどして**体を動かす**ようにしましょう。
- ・**ストレスをためない**ように、また**十分な睡眠**を取るようにしましょう。
- ・**節酒**や**禁煙**も大切です。

### 家庭で血圧を測るポイント

- 毎日、同じ時間に同じ状態で測る。
- 朝は起きてから1時間以内。朝食や薬を飲む前に測る。
- 夜は寝る前の落ち着いた時に測る。
- 入浴や飲酒、食事の直後は避ける。
- 座った姿勢で測り、測定前に必ず1～2分間安静にする。
- 血圧計の説明書のとおり正しく測る。

### 「くらしの中から健康づくり」

～みんなでつくる健康のまち～

市では、健康観、食生活、身体活動、休養・こころ、喫煙、飲酒、歯科・口腔の7つの柱で健康づくりのポイントをライフステージごとに提案し、市民との協働により健康づくりを進めています。

## 令和3年度 集団健(検)診のご案内

問/健康づくり課 ☎465-8611

新型コロナウイルス感染状況等により中止や変更する場合があります。最新情報は市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。



集団健(検)診コード

個別がん検診コード

・当日、お子さんを連れての来所はできません。

・重症化リスクの高い高齢の方、基礎疾患のある方は、**個別がん検診**もご検討ください。

**対象** / 受診日当日に対象年齢以上で朝霞市に住民登録のある方 ※勤務先等で健(検)診機会のある方を除く

健(検)診名 ※申込多数の場合は抽せん	時間	集団健(検)診日程表									
		7月			11月		12月		令和4年1月		
		16日 金	17日 土	18日 日	6日 土	8日 月	4日 土	5日 日	14日 金	15日 土	16日 日
30代のヘルスチェック(男性・女性) (定員80人/日) 年齢・費用/30代・無料	午前のみ	—	○	○	—	○	—	—	—	○	○
集団乳がん検診(女性) (定員140人/日) 年齢・費用/30代・50歳～・500円 40代・700円	午前・午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
集団子宮頸がん検診(女性) (定員140人/日) 年齢・費用/20歳以上・400円	午前・午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
申込受付期間(※郵送の場合は必着)		6月1日(火)～8日(火)			9月6日(月)～13日(月)		10月8日(金)～15日(金)		11月12日(金)～19日(金)		
健(検)診会場		保健センター(〒351-0011 朝霞市本町1-7-3)									

**【申込方法】** 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、可能な限り①、②の方法でお申し込みください。

**①市ホームページ申し込みフォーム** (※申込期間中のみ表示されます)

市ホームページの「集団健(検)診(30代のヘルスチェック・集団乳がん検診・集団子宮頸がん検診)の申込方法等について」からお申し込みください。(右上のコード参照)

**②はがき**

希望する健(検)診名、希望日・時間帯(第2希望まで)、「**午前**」・「**午後**」・「**両方可**」の**いずれかを記入**、住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、電話番号を記入のうえ、健康づくり課宛てにお申し込みください。

※郵送先は表中の健(検)診会場と同じ

**③保健センター窓口** (平日 午前8時30分～午後5時15分)

申込用紙に必要事項をご記入のうえ保健センターへお申し込みください。