

家庭でも血圧を測りましょう

普段の血圧の状態を正確に知ることが、脳卒中や心臓、腎臓の病気の予防につながります。

▼家庭血圧の基準 ※糖尿病や腎障害がある場合は、この基準は用いません。

正常の血圧の基準値		高血圧の診察基準	
収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
125 未満	80 未満	135 以上	85 以上

【参考】日本高血圧学会、家庭血圧測定ガイドライン

家庭で血圧測定するメリットと役割

- ・時間を決めて毎日同じ条件で、また安定した状態で測定することで、より正確な血圧情報を把握することができます。
- ・測定値を記録しておくことで、健康管理の目安になります。
- ・医師にとっても重要な診断材料になります。

血圧計の選び方

上腕タイプ(上腕カフ血圧計)がおすすめです。手首や手指での測定タイプは、正確に測定できないことがあります。

正しい測定方法

◆測定のタイミング

【朝】

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行つた後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

【夜】

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

◆測定のポイント

- ・歩いたり、飲食したりすると血圧が上昇します。
- ・血圧測定時には椅子などに腰掛け、体の力を抜いて1〜2分間安静にしてから測定しましょう。
- ・カフがひじにかからないように巻く
- ・カフは心臓と同じ高さにする
- ・カフエア管が腕の中心にくるように巻く

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・388)

▼保健だより

日本脳炎の予防接種はお済みですか？

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない1998年4月2日～2007年4月1日生まれの人は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の人は、健康づくり課へお問い合わせください。



健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

時間 午前10時～11時30分

会場 ・毎週水曜日：中野保健センター
・6月7日(木)：豊田保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日 5月17日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※無料、予約制

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所 ☎(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎(23)2255

一般介護予防事業のご案内



介護予防のための各種健康教室を開催します。65歳以上の人ならどなたでもご参加いただける教室です。

※さんさん講座以外は、申し込みが必要です。

※年間の各講座のスケジュールを高齢者支援課で配布しています。

問い合わせ・申し込み先 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366)

わかがえり教室

▶ 自宅で行なえる運動、脳トレ、栄養やお口の健康などを、仲間づくりをしながら楽しく学べる教室です。



- ▶回数 週1回 全12回 (約3カ月間)
- ▶会場 豊田文化センター
- ※初回6月28日(木) (送迎はありません)
- ▶時間 午後2時～4時
- ▶定員 各コース20人 (2017年教室参加者は参加不可)
- ▶参加費 無料

ひざ腰らくらく教室

▶ ボールやゴムバンドを使った運動や、ストレッチを行います。転びにくい体づくりをする教室です。



- ▶回数 週1回 全12回 (約3カ月間)
- ▶会場 中野保健センター
- ※初回6月27日(水) (希望者に送迎があります)
- ▶時間 午後1時～2時30分
- ▶定員 各コース15人 (2017年教室参加者は参加不可)
- ▶参加費 初回にゴムバンドなど購入あり

さんさん講座

▶ 音楽、体操、健康に関する講話など、いろいろなテーマで紹介する講座を開催します。



- ▶日時 金曜日の午前10時～11時30分
- ※月2回程度
- ▶会場 中野保健センター
- ※送迎はありません
- ▶6月1日(金)「歌って認知症予防～楽しい音楽で脳も体も生き生きと！～」
- ▶6月15日(金)「死ぬまで元気で」(講話)

ずくだせ！応援隊

①体験講座

- ▶対象 月1回程度活動する団体
- ▶内容 運動の講師派遣(無料)。体操や脳トレを継続できるようサポートします。
- ▶会場 希望に応じます
- ▶回数 4回まで
- ▶定員 1コースに5～15人程度

②グループ支援

- ▶対象 体験講座の修了者や定期的に運動する団体
- ▶内容 運動の講師派遣(無料)
- ▶回数 年2回まで