

高血圧を予防しよう

高血圧は、自覚症状のないまま進行します。毎日血圧を測る、塩分の多い食品を控えるなど、生活習慣を見直し、予防することが大切です。

問 健康づくり推進課/TEL674-8800 ID 005418

高槻の健康課題は高血圧 生活習慣で予防・改善しよう

府が今年まとめた「地域健康カルテ」によると、65～74歳で高血圧^{*1}に該当した人の割合は、府内43市町村のうち、男性で12番目、女性で5番目に多い結果^{*2}となりました(右記)。高血圧は市の優先度の高い健康課題であることが分かります。

高血圧は、自覚症状がないまま進行し、対策をしないと動脈硬化を進め、脳血管疾患や心疾患などを引き起こす危険性を高めます。

しかし、高血圧は望ましい生活習慣を心掛けることで改善し、発症や重症化を予防できます。家庭でも毎日血圧を測って管理したり、塩分摂取量を減らしたりするなど「血圧にいいコト(下欄)」を心掛けることが大切です。できることから少しずつ取り組み、継続しましょう。

家庭で血圧を測り記録しよう

なるべく毎日同じ時間と条件で測りましょう。リラックスした状態で測ることで正しい数値が出ます。体調管理の一つとして習慣にして始めてみてください。

おすすめの測るタイミング

- 朝
 - ・起床後1時間以内
 - ・排尿後
 - ・朝食前
- 夜
 - ・寝る前
 - ・入浴や食事、飲酒の直後は避ける

測るときのポイント

- ①体の力を抜いてリラックス
- ②椅子に座り、1～2分安静に
- ③手首から肘までを安定させる
- ④測定値は記録する



「いいもの」もらえるキャンペーン ID 125927

「血圧にいいコト」のいずれか1つ以上に、3週間取り組んだ市民の皆さんに抽選で記念品をプレゼントするキャンペーンを実施。参加して「健康」と「いいモノ」を手に入れましょう。募集要項あり。

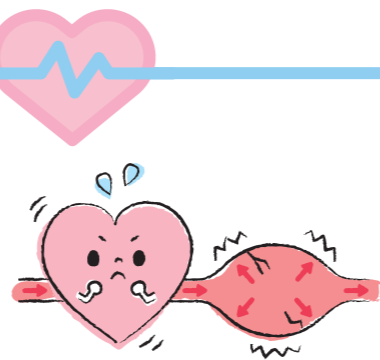
期間 9/1(日)～11/30(土)

申込 12/4(水)までに HP 窓 F 郵 で

▶キャンペーンに参加・応募した人の中から抽選で三箇枚トマトがもらえる(25人)



◀遊びながら学べる知育玩具「食育かるた」をプレゼント(希望者全員)

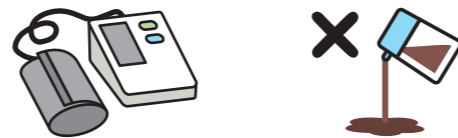


高血圧に該当した人の割合 (府内43市町村中、高い順)



生活習慣の改善例

- ①家庭での血圧測定
- ②塩分摂取量を減らす



塩分摂取量を減らそう

塩分摂取量を減らすことで血圧が低下することが明らかになっています。塩分の多い食品を控えるなど、日々の食生活で減塩を意識してみましょう。



適塩レシピでおいしく適塩生活

塩分控えめでおいしいレシピを掲載した「適塩レシピ」の第3弾ができました。市ホームページでレシピを確認できるほか、9月下旬から保健センターなどで冊子を配布します。ぜひ一度作って食べて、普段の味付けと比べてみてください。

ID 129905



はにたん適塩プロジェクト 血圧にいいコト(例)

- 1日1回以上血圧を測定する
- 麺類の汁を残す
- 汁物は具たくさんにして汁の量を減らす
- 塩分の多い食品を控える (インスタント食品・梅干・漬物佃煮・干物など)
- 野菜を毎食食べる
- 軽く汗ばむ運動を30分以上実施する(細切れでもよい)



ID 067869

誰も自殺に追い込まれないように

自殺は、さまざまな社会的要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言われています。あなた自身や周りの人でいつもと違う様子がある場合には1人で悩まず、相談機関に相談してください。

問合 保健予防課/TEL661-9332

一相談窓口

面接相談

市こころの健康相談 TEL661-9332(電話相談可) 平日8:45～17:15*

電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル TEL0570-064-556 平日9:30～17:00、18:30～22:30(受け付けは22:00まで) 9/1(日)9:30～30(月)17:00は24時間体制で受け付け
わかぼちダイヤル(40歳未満専用) TEL06-6607-8814 水曜9:30～17:00。祝日除く*
よりそいホットライン TEL0120-279-338(24時間、365日) 関西いのちの電話 TEL06-6772-1121(24時間、365日)
国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター TEL06-6260-4343 金曜13:00～日曜22:00
こころの救急箱 TEL06-6942-9090 月曜19:00～火曜3:00、木曜19:00～22:00
自殺予防いのちの電話 TEL0120-783-556 毎日16:00～21:00、毎月10日8:00～翌8:00
府妊産婦こころの相談センター TEL0725-57-5225 平日10:00～16:00*
自死遺族相談(予約制) TEL06-6691-2818 平日9:00～17:45*

SNS相談

生きづらびっと(LINE、ウェブ、Facebook) 毎日8:00～22:30(受け付けは22:00まで)
あなたのいばしょ(チャット) 24時間、365日

※年末年始除く

ID 002932

長く続く微熱・せきは結核かも

9/24～30は結核・呼吸器感染症予防週間です。結核は、患者のせきやくしゃみで空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことで感染しますが、もし発病しても、規則的な服薬で治すことができます。せき、たん、だるさ、微熱が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。症状がない場合でも、年に一度は胸部X線検査を含む健診を受けましょう。

問合 保健予防課/TEL661-9332



教えて! 歯のQ&A

お口や歯の悩みに、高槻市歯科医師会の先生が答えます

- Q よくつまようじを使用するのですが、歯にとってよくないでしょうか?
- A つまようじの代わりにデンタルフロスや歯間ブラシの使用をおすすめします

飲食店やお弁当のお箸と共にほぼ必ず用意されているつまようじは、歯の間に詰まった食べかすを除去できる便利な用具として広くなじみがあります。しかし歯茎に対しては硬い木の素材であるため、刺激が強すぎます。さらに歯の詰め物や被せ物に対しても、方向によって過度の圧がかかり悪影響を与える可能性があります。できればつまようじの使用は外出時などの最小限にとどめ、代わりにデンタルフロスや歯間ブラシを使用してください。(高槻市歯科医師会)

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/TEL674-8800、FAX674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00)	9/24(火)☆、10/7(月)☆ 10/6(日)柱本小学校	☆無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	10/8(火)22(火)	[必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺
まとめて健診+(プラス)～レディースDay～(午前)	10/3(木)	[必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎
すこやかドック(午前)	10/25(金)	[必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ
レディースドック(午前)	10/30(水)★	[必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん ★は保育あり
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	10/1(火)★19(土)	[必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん ★は保育あり
健康相談会(結果説明+個別相談)(14:00～15:30)	10/21(月) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、HP 窓 C F (基本事項記入)
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(国の健診が対象) [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、 レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=30～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円)	※特定健診以外は市民だけ
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。保健センターの胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可(健康相談会は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

HP ウェブ申込 窓 窓口 C 電話 F ファクス