

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報166

問 保健センター (☎23-8877)

みんなで
目指そう
健康長寿

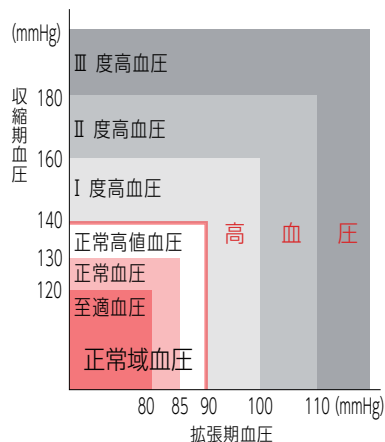
21
推進中



高血圧について～自分の血圧を知って予防しましょう～

皆さんは、自分の血圧値を知っていますか？高血圧症は、生活習慣病の中で最も多くみられる病気の一つです。高血圧の状態が続くと、血管壁を傷つけたり、動脈硬化を進行させて、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患を引き起こす原因となります。まずは自分の血圧値を知り、高血圧の予防に役立てましょう。

<血圧の分類(日本高血圧学会)>



高血圧予防のための生活見直しポイント

- ・標準体重を維持しましょう
- ・塩分の取りすぎに注意し、野菜をたっぷり食べましょう
- ・適度に体を動かしましょう
- ・アルコールは適量にし、週に2日は休肝日をつくりましょう
- ・禁煙しましょう
- ・年に1度は健康診断を受けましょう

自宅での血圧測定のポイント

「正しく測る、毎日測る、記録する」

- ・朝と夜、できるだけ同じ時間に測る
- ・測る1～2分くらい前は安静にする
- ・朝は起きてから1時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲む前に測る



※一般的なポイントです。主治医の指導に従ってください。

女性特有のがんについてご存知ですか？

子宮がん

初期はほとんど自覚症状がありません。女性なら誰でもかかる可能性があります。

- ・20～30歳代で子宮頸がんが急増
- ・子宮体がんは40歳代後半から急増し、50～60歳代をピークに発症や死亡が増加

市の子宮がん検診

名称	対象者	費用	検診場所
子宮頸がん検診	20歳以上	1,000円	市内指定医療機関
子宮頸部および体部がん検診	の女性	2,000円	

※詳細は、健康ガイドをご覧ください。

乳がん

超音波検査・マンモグラフィ検査は、自己検診では気付けない早期のがんも発見可能です！

- ・日本人女性の12人に1人がかかります
- ・30歳代から増加し、50歳前後をピークに発症や死亡が増加
- ・乳がんは小さいうちに見つけて治療すれば、治る可能性が高い

市の乳がん検診

対象者	検査方法	費用	検診場所
30歳以上の女性	超音波検査	1,300円	保健センター
40歳以上の女性	マンモグラフィ検査 (乳房X線撮影)	1,500円	
		2,000円	市内指定医療機関

子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を発行します

国のがん施策に基づき、次の生年月日の人に無料クーポン券を発行し、無料で検診を行います。

子宮頸がん検診対象者 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの人

乳がん検診対象者 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの人

※対象者へは、5月中旬に無料クーポン券を郵送します。

