



健康だより

きじょうコスモス



2020年 2月号 (No.19-11)

福祉保健課 (保健センター)

TEL 32-4010

★今年度の「けんしん」 受け忘れはありませんか？

今年度未受診の方は、以下の検診(健診)を受ける事ができます。まだお済みでない方はお早めに！

	対象	内容	期間	費用	木城町指定医療機関	その他	
特定健診	国保加入者 40~74歳	血液検査 尿検査・診察 身体計測	令和2年3月末まで	無料	木城町・木城クリニック	受診券(ハガキ)をご持参ください	
子宮がん検診	女性 20歳以上	子宮頸部の細胞診検査			年度末年齢が ①偶数⇒無料 ②奇数⇒1,000円	高鍋町・河野産婦人科医院 坂田病院(五十音順) 宮崎市・市民の森病院総合健診センター・花ヶ島ウィメンズクリニック ・はまだレディスクリニック・プレストピア宮崎病院 ・細川レディスクリニック・まつ婦人科クリニック ・宮崎市郡医師会成人病検診センター(五十音順)	申し込み問い合わせは各医療機関または保健センター(Tel.32-4010)まで受診券(ハガキ)をご持参ください
乳がん検診	女性 30歳以上	マンモグラフィ超音波検査			年度末年齢が ①40歳以上で偶数⇒無料 ②30~39歳または40歳以上で奇数⇒3,000円	西都市・鶴田病院 宮崎市・オールアバウトプレスト乳腺外科クリニック ・古賀健診センター・市民の森病院総合健診センター ・プレストピア宮崎病院・まつ婦人科クリニック ・宮崎市郡医師会成人病検診センター(五十音順)	

★母子健康手帳交付(妊婦健康相談)

対象	母子健康手帳の交付を希望する妊娠中の方
日時	2月28日(金) 9:00~10:00(受付) ※交付日以外の手帳の発行は可能です。来所前に連絡をお願いします
場所	保健センター
持ち物(3つ)	・身分証明書(顔写真付き)・印鑑 ・マイナンバーカード(または通知カード) ※妊婦本人以外が来られるときは、来所前に連絡をお願いします

★こころの相談(予約制)

対象	こころの健康で悩みのある方(ご家族)
日時	2月17日(月) 13:30~ (1人あたり相談時間 約50分)
場所	保健センター
内容	臨床心理士による個別相談 ・統合失調症、うつ病に関すること ・発達障害、不登校、引きこもりに関すること ・アルコールや薬物に関すること
申し込み	保健センターにお申し込みください (電話:32-4010) 締め切り:2月10日(月)まで

★木っずくらぶ(子育て広場)

対象	・就学前のお子さん・現在妊娠中の方
日時	2月19日(水) 10:15~10:30(受付)
場所	保健センター
内容	・助産師さんのお話 ・交流タイム(手作りおやつを試食)
持ち物	飲み物(お子さん・保護者用)
費用	無料
申し込み	保健センターにお申し込みください(電話:32-4010) 締め切り:2月14日(金)まで

★乳児健診

対象	生後3か月~12か月のお子さん
日時	2月27日(木) 13:00~14:00(受付)
場所	保健センター
持ち物	母子健康手帳
費用	無料
内容	①身体計測 ②問診 ③診察 ④保健・栄養指導

家庭血圧を測って「仮面高血圧」をチェック

健診では正常なのに、家庭や職場では血圧が高い「仮面高血圧」は、脳卒中・心臓病などの発症リスクが通常の高血圧より高いと言われてます。日頃から、自分の血圧(家庭血圧)を確認しておきましょう。

<家庭血圧でわかる3つの「仮面高血圧」>

①早朝高血圧	早朝に血圧が急上昇(朝方の脳卒中や心筋梗塞に注意)
②昼間高血圧	職場や家庭での精神的ストレスにより上昇
③夜間高血圧	起床後まで高血圧が持続し、早朝高血圧に移行しやすい



家庭血圧のめやすは
135/85 mmHg 未満

※血圧計は、上腕(測定・挿入)タイプがオススメです。

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1~2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまでも測定してもよい。