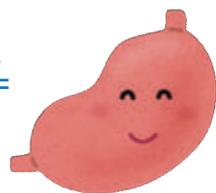


胃がん検診が2年に1回になりました

国のがん検診の指針改正に伴い、昨年度より2年に1回の検診に変更となりました。
 そのため、昨年度受診された方は、今年度『対象外』となっています。
 『対象外』となった方でも、何か症状がある場合は検診を待たず、医療機関を受診してください。



特定健診・がん検診は受けましたか？

年に一度の健康チェックとして是非受診をお勧めします！
 まだ健診を受診されていない方には、再度通知・お電話させていただくかもしれませんが、ご了承ください。

正常血圧の基準が変更になりました 「高血圧治療ガイドライン2019」より

『正常血圧』は

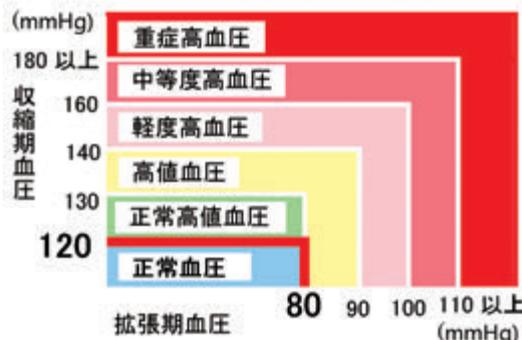
収縮期血圧 **120** mmHg未満、拡張期血圧 **80** mmHg未満



基準が変更になった訳は…

収縮期血圧120mmHg、拡張期血圧80mmHg以上
 ⇒ **脳卒中、心臓病**の発症率が上がる！
 収縮期血圧120～139mmHg、拡張期血圧85～89mmHg
 ⇒ **高血圧**へ移行する可能性が高い！
 と言われています。

今回の基準値の変更で、高血圧予備軍になった方は
正常血圧を目指して、生活習慣を見直しましょう！



あなたは大丈夫？

- 男性**
- 喫煙習慣がある
- 65歳以上
- 糖尿病
- 肥満
- 脂質異常症

✓の項目が多いほど脳卒中・心臓病の発症リスクが高い！

◆高血圧治療中の方の目標は

- 74歳未満 130/80mmHg未満
- 75歳以上 140/90mmHg未満

※他の病気等により血圧の目標値が変わることがあります。
 かかりつけ医に相談してください。

自分の血圧を知っていますか？定期的に血圧を測る習慣を身につけましょう！

🌸 8月のにっこりあサロン 🌸

日 時：毎週 月曜日 13:30～15:30 (※8月12日はお休みです)
 場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪
 対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん (生後6か月まで)
 持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分 (母乳・ミルク)



🌸 8月のミニ講座のお知らせ 🌸

日 時：8月26日(月) 13:30～15:30
 内 容：骨盤ケア&マタニティヨガ
 御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
 にっこりあ ☎0738(23)2525



けむいモン (受動喫煙防止ロゴマーク)

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。