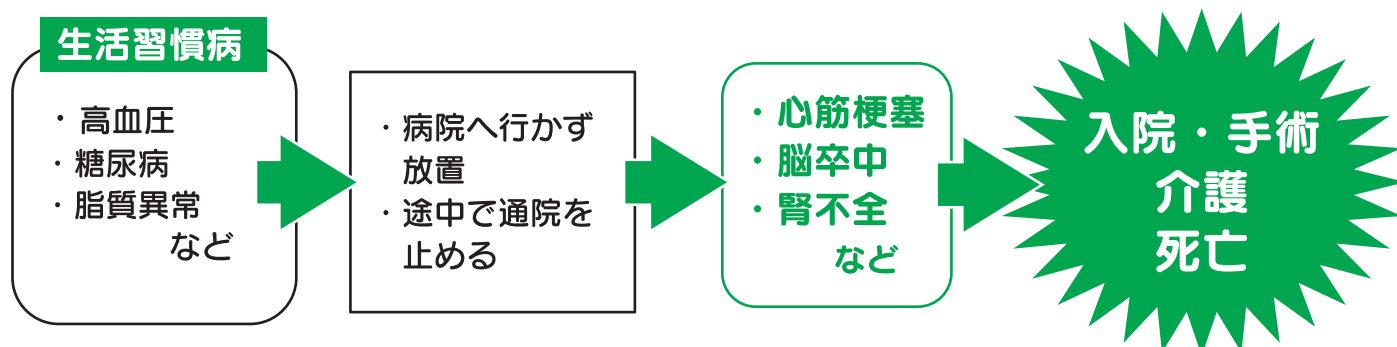


特定健診 まだ間に合います!

健診期間：平成31年1月末まで

生活習慣病によって動脈硬化を起こしても自覚症状がなく、気づかないうちに大きな病気に進行してしまってから初めて気づくという場合があります。



- ① 予防が大切!
- ② 症状を悪化させない!

特定健診を活用しましょう。

特定健診では、体(血管)の状態を確認することができ、生活習慣病予防につながります。治療中に行われる検査の多くは、保険診療内で行われることが多く、治療に必要な検査項目のみになります。

治療中の方も特定健診を受診し、現在の体の状態を確認することが大切です。

1年に1度、特定健診を受けましょう。

健診場所：委託医療機関へ予約してください。

田尻医院 (☎53-0016)	さかき診療所 (☎53-1125)
田辺クリニック (☎53-8211)	和水町立病院 (☎86-3105)
石崎医院 (大牟田市、☎0944-58-0117)	

負担金：800円

持参する物：南関町国民健康保険被保険者証

※ **朝食を食べずに受診**してください。少量の水やお茶は飲まれて構いません。

■ 後期高齢者健康診査も実施しています

対象：後期高齢者被保険者

健診期間：平成31年1月末まで

健診場所：委託医療機関

田尻医院 (☎53-0016)	さかき診療所 (☎53-1125)
田辺クリニック (☎53-8211)	石崎医院 (大牟田市、☎0944-58-0117)

負担金：800円

持参する物：後期高齢者被保険者証

※ **朝食を食べずに受診**してください。少量の水やお茶は飲まれて構いません。

★**検診申込み方法**★ 委託医療機関へ直接申し込んでください。

冬は高血圧に注意しましょう!

冬は血圧が高くなる季節です。寒さを感じると体温を守るために、体の表面の血管が収縮します。そのため血液の流れが悪くなり、血圧が上がります。普段は高血圧ではない人も血圧が上がってしまうことがあります。「皆さんはご自分の血圧値を知っていますか?」

★**高血圧の状態が長く続くと、「心筋梗塞」や「脳卒中」を引き起こすことがあります。まずは血圧を測る習慣をつけ、自分の血圧値を知っておきましょう。**

血圧は常に変化しています。季節や温度、ストレスなど様々な要因が関係します。日頃から血圧を測定する習慣をつけましょう。

★血圧の測定時の注意(家庭で朝に測定する場合)

【家庭で行う朝の血圧測定の場合】

- | | | |
|-----------|--------|----------|
| ・起床後1時間以内 | ・朝食前 | ・排尿後 |
| ・服薬前 | ・3分安静後 | ・腕は心臓の高さ |



午前6時~10時は、高血圧による「心筋梗塞」や「脳卒中」の発作が多い時間帯といわれています。就寝中に下がっている血圧が、目覚めるとともに上がってくるためです。夜の間も下がりにくく、朝の血圧が高い状態を「早朝高血圧」といい、注意が必要です。高血圧に一番弱い血管は、「脳の血管」です。血圧が高い人は医師に相談してください。

★家庭でできること

- ・塩分の取りすぎに注意しましょう。薄味に慣れるように心がけましょう。
- ・禁煙しましょう。喫煙は高血圧を招きます。
- ・飲酒は適量を守りましょう。1日の適量はビール中瓶1本です。
- ・体調を整えましょう。疲労やストレスは血圧をあげます。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養を取りましょう。