家庭血圧を測りましょう！

～高血圧による脳卒中・心筋梗塞・腎臓病を防ぐために～

家庭血圧の測定は、高血圧の判定に役立ちます。ご自身の血圧は、分類のどこにあてはまりますか。分類はあくまで目安です。**高血圧の診断・治療は自己判断せず、健診結果やかかりつけ医の指示に従いましょう。普段、測定していない方は、年１回の健診を受けましょう！**
家庭血圧にも基準があります。↓↓

成人における血圧値の分類（ｍｍHg）

分　　類	収縮期血圧	拡張期血圧
病院での高血圧の基準	≧140　かつ/または	≧90
家庭での高血圧の基準	≧135　かつ/または	≧85

【家庭血圧の測り方】＊測定値は手帳などに記録をとりましょう！

1．朝（起床後１時間以内で排尿後、食前）と夜（就寝前）に測定する。
2．朝夜共に２回測定し、平均の血圧値をとる。
3．測定前は、座った状態で、１～２分間安静にする。
4．腕は机にのせ、心臓と同じ高さになるようにする。
5．血圧計は、二の腕にカフを巻くタイプを用いる。





【高血圧の家族性要因と適切な生活習慣】

高血圧には、家族性の要因が60％あるといわれています。これは、遺伝の要素と、家族で似た環境（食塩摂取量過多・肥満・運動不足など）にある可能性が考えられます。
以下の適切な生活習慣（発生予防）と、健診受診（早期発見・早期治療）で、高血圧等の生活習慣病をなるべく防ぎましょう！

①減塩：１日の食塩目標量は、男性7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満、高血圧治療者は６ｇ未満です。
②減量：BMI（体格指数）＝体重（ｋｇ）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）が25.0未満目標です。
③節酒：ビールなら中びん１本、日本酒なら１合、焼酎なら半合が１日の適量です。
　　休肝日も週２日つくりましょう。
④運動：まずは体を動かすこと（毎日30分以上または週180分以上）からはじめてみましょう。
⑤バランスのよい食事：野菜や果物、青背の魚など適量を積極的にとりましょう。
⑥禁煙：たばこはやめましょう。高血圧だけではなく、がんなどの原因になります。

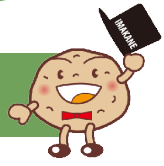


みなさんはご存じでしょうか？**「　１日の推定塩分摂取量　」が検査できます！**
尿中のナトリウムとクレアチニンを測定し、計算式により一日の塩分摂取を推定する検査です。
この検査は、前日や当日の食事による影響を受けますので、参考値（目安）としてご自身の健康管理にお役立てください。

【対　　象】特定健診・基本健診・後期高齢者健診を受診した方
【検査方法】尿検査
【目 標 量】男性7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満、高血圧治療者6.0ｇ未満



今金町では『いまかね減塩大作戦』を推進しています



【問合せ】保健福祉課　健康づくりグループ　☎82-2780

・街頭ＰＲ・巡回広報を実施致します。
午後５時にサイレンを鳴らします。



まちの医療機関

町内の医療機関を紹介いたします。
詳細は各医院に直接ご連絡願います。

■ 岩間医院（☎82-0057）【診療科（通常）】内科・小児科・皮膚科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ～ 12:00	○	○	○	○	○	休診	休診
13:30 ～ 17:00	○	○	○	○	○	休診	休診

※受付時間の30分前に来院ください。

■ 今金診療所（☎82-4187）【診療科（通常）】内科・リハビリテーション科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:15 ～ 12:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:15 ～ 17:30	○	○	○	○	○	休診	休診

※第２・４土曜日は休診となります。

■出張医師による診療： 脳神経外科（第１・３土曜日：新さっぽろ脳神経外科病院）

★専門医によるリハビリテーション科・脳神経外科診療は事前に電話等での予約をお願いします。

■ 国保病院（☎82-0221）【診療科（通常）】総合診療科（内科系・外科系）

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 ～ 11:00	○	○	○	○	○	休診	休診
13:00 ～ 15:00	○	○	○	○	○	休診	休診

※出張医師の来院日などはホームページをご覧いただくか電話でお問い合わせ願います。

※眼科・リウマチ外来・神経内科は事前に電話等での受付が必要です。

■出張医師による診療：整形外科（月２回月曜日：函館中央病院 ※事前に当院の外科受診が必要）
小児科（毎週木曜日：八雲総合病院 ※現在、休診中）
精神科（月２～３回：八雲総合病院）
眼科（隔月１回：吉田眼科病院）
リウマチ外来（月１回土曜日：札幌医科大学付属病院）
神経内科（３ヶ月毎月１回木曜日：出張医師）

■ 今金役場前歯科（☎82-0800）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ～ 12:30	○	○	○	○	○	休診	休診
14:30 ～ 19:30	○	○	○	○	○	休診	休診

※予約優先（受付時間は診療終了時間の30分前まで）

■ ポテト歯科（☎83-8770）

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ～ 12:30 ◇土曜日は12:00まで	○	○	○	○	○	◇	休診
14:00 ～ 18:00 ◎月・木曜日は20:00まで	◎	○	○	◎	○	休診	休診

※予約優先

★家庭医、またアドバイザーとして、地域に根ざした愛ある診療を心がけてます。



火災予防運動期間中に、火災予防パレード
また、期間中の４月20日～24日の