

あなたの血圧は、どうして高いのでしょうか？また血圧の管理として減塩など、日常生活での注意をいくつか耳にしますが、思う様にいかないのは、なぜなのでしょう。か。

高血圧教室では、あなたが健康で生活ができる様にお手伝いします。

教室の内容は、参加者の希

高血圧教室を 開催します



昭和61年度 高血圧教室日程

月 日	テーマ	内 容
第1日 10月21日(火)	高血圧について	あなたの血圧はどうして高くなったのかをみんなで語り考えましょう。
第2日 10月29日(水)	高血圧はこわい	医師を招いて学習しましょう。
第3日 11月5日(火)	高血圧と食事	栄養士を囲んで学習しましょう。
第4日 11月11日(火)	実践しましょう	あなたの血圧を下げる工夫を試みましょう。
第5日 11月19日(水)	高血圧の予防	血圧を下げる生活の工夫をみんなで語り考えましょう。
場所 都留市文化会館 時間 午後1時30～4時 ▶申込・問合先◀ 市役所 ☎(43)1111 内線247 保健環境課		

望を入れてすすめていきたいと思えます。血圧が気になる方、ふるってご参加下さい。

日程、内容は次の通りです。

参加希望の方は、お手数でも十月九日までに電話でお申し込み下さい。



五十代での、ほどよい運動時の脈拍数は、一分間に百二十です。目安にして下さい。

◎ 気候にあつたスタイル

日頃のチェックポイント

- 一、寝起きの気分は良いか。
- 一、食欲はあるか。
- 一、脈拍数。血圧。体温。
- 一、尿・便の色、回数など。
- 一、いつも汗をかくのに、汗がでないなど。

を。

これからは次第に寒くなる季節です。運動中少し休んだだけでも体は冷えてしまします。出かける時は防寒着を用意しましょう。

運動は、体も心も鍛えてくれます。生活にも張りが出てきます。準備をしっかりして、楽しく行いましょう。

問合先 保健環境課
☎(43)1111
内線247

成人病総合 検診を終えて



七月一日から十日間にわたる成人病総合検診が行われました。受診者も千五百六人と昨年比で、やや増加しました。地区別では、事前学習会のモデル地区となった東桂・禾生地区をはじめ、ほとんどの地区で増えましたが、宝・盛里地区では、減っていました。

肥満者がなんと三七・五%!! 検診結果をみると異常のある人は、六三・三%で、五人のうち三人は何らかの異常をもっていることになりました。

項目別では、昨年に引き続いて肥満の人が三七・五%と最も多く、次いで血圧・心電図の異常となっています。

肥満は、開地・三吉地区で多く、他の地区でも三〇・四%近くの人々が異常となっており、成人病の誘因となるこ

とからも肥満対策は、地域ぐるみで取り組む必要があります。血圧の異常は、東桂・上谷地区に多く、心電図の異常は、盛里・三吉地区に多くなっています。

検診を生活に役立てよう!!

検診は、自分の健康の程度を確認する機会です。確認ができた自分の健康の程度に応じた生活をするのが大切です。異常がなく健康だった人は、その健康をより高めるように努力し、なんらかの異常のあった人は、結果説明のための健康相談での指導に従い精密検査を受けたり、医師の指示に従い、治療及び日常生活で注意していく必要があります。

あなたの胃は 大丈夫でしたか?

胃検診は、千百三人の人が受診しました。このうち五人に一人が精密検査が必要でした。

精密検査というと急に心配になってきますが、即異常というわけではありません。本当に病気になるかどうか、さらに詳しく調べてもらうことです。積極的に精密検査を受けましょう。