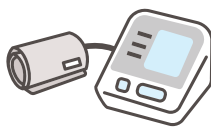


5月17日は「世界高血圧デー」

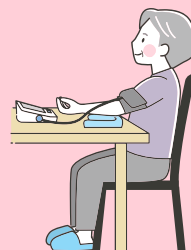
家で血圧を測ろう



皆さんは家で血圧を測っていますか。病院での測定は、緊張で高い数値が出やすいです。家庭での測定を習慣づけ、普段の自分の血圧を把握しましょう。

血圧を正しく測るポイント

- ☐ 部屋を適温にする
- ☐ 両足をしっかり床につけてリラックスして座る
- ☐ 心臓と同じ高さに血圧計を置く
- ☐ 腕の力を抜いて、手は握らずに手のひらを上に向ける
- ☐ 薄手の服はまくらず、厚手の服は脱ぐ
- ☐ 測定中は話さない



血圧を測るタイミングは？



- ☀ 朝…起床後、トイレを済ませてから
- 🌙 夜…就寝前

数分リラックスしてから測るのがおすすめです。

※食事や運動、風呂の後は血圧が変動しやすいので避けましょう

高血圧の基準

家庭での測定

135/85mmHg 以上

病院での測定

140/90mmHg 以上

高血圧が続く場合は受診を！

歯の健康フェスティバル



歯と口の健康づくりのきっかけに、家族・友達と一緒に過ごしてください。

- と き 6月1日(日) 午前9時～午後0時30分 (受付：正午まで)
- ところ 保健医療センター
- 内 容 歯科相談、ファミリーブラッシング指導、フッ素塗布 (小学生以下)、口腔がん検診、劇など



子宮頸がん検診の検診方法が変わります

ID 0325449

今年度から、欧米で推奨されている HPV 検査単独法を導入します。受診間隔は5年に1回になります。

- 対 象 30～60歳の女性
- 申し込み 医療機関での検診：市内受託医療機関へ直接予約
集団検診：QRコードから
- その他 20～29歳、61歳以上の方は、今までと同じ検診方法・受診間隔です。



30～40代で
増加しています

人口10万人あたりの
子宮頸がん(上皮内がん含む)罹患数



全国がん登録(2020年)から作図