

胃がん検診は、 (胃部エックス線検査) 申し込みが必要 になります！

- * 令和3年度から事前の申し込みが必要です。
- * 受付期間は5月以降になります。
- * 検診受付センターへお申し込みください。
- * 会場により、開始時間も変更になっています。
- * 詳細については、5月に配布される

「各種検診のご案内」

をご覧ください。

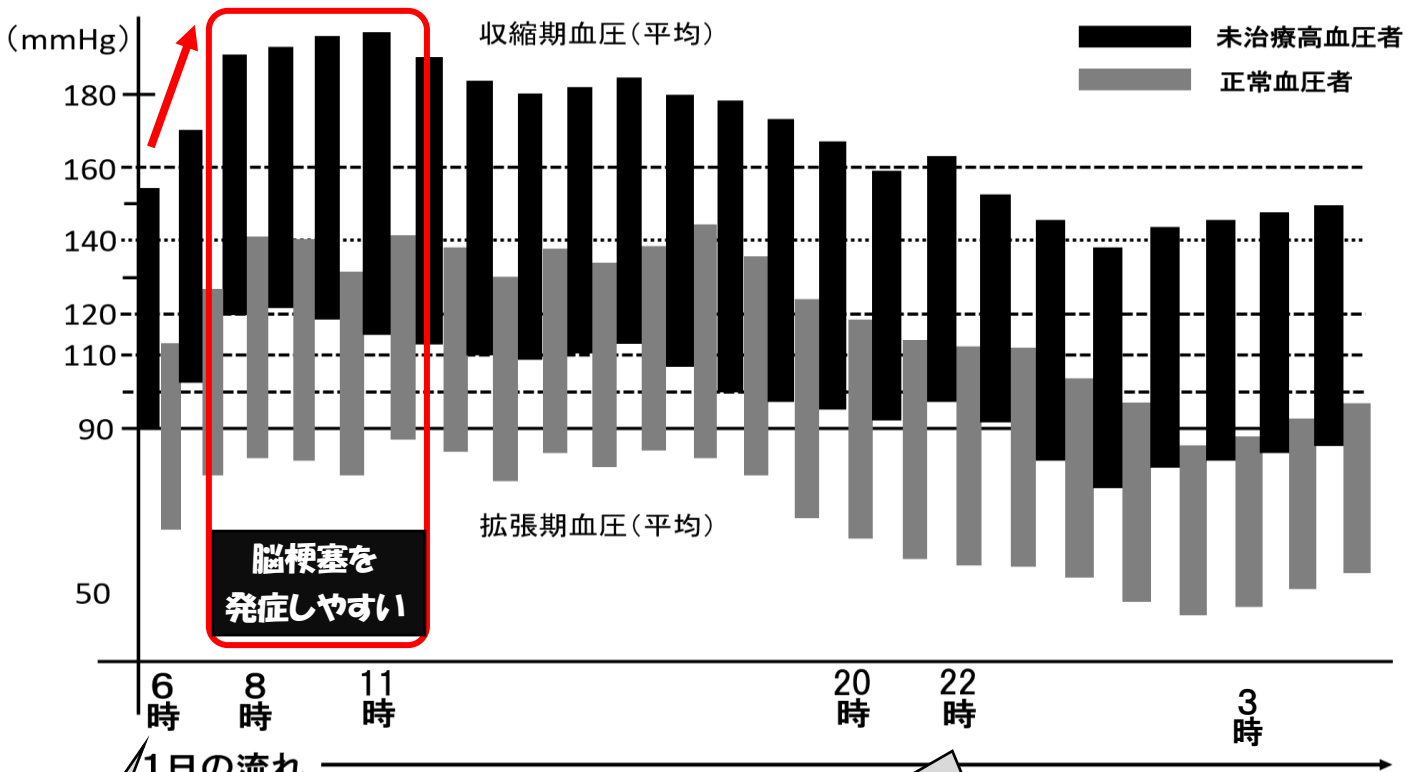
- * 胃がん検診（内視鏡検査）は、2年に一度受診ができ、年度中に偶数年齢になる方が対象です。こちらも検診受付センターに、事前申し込みが必要です。

血圧は運動や会話等により常に変動しています

測定した結果全てがあなたの本当の血圧です

1日の中でも就寝している夜間は昼間よりも血圧が低下し、血管が修復され、目覚める2~3時間前から上昇し、早朝に再上昇します。睡眠不足や緊張が強いられる生活が連日続くと血圧の変化は持続します。血圧が高い状態が長時間続くと、脳心血管病を発症する危険が高まります。

高波のように急上昇!!



脱水等により
血栓ができやすい...

血管を修復するホルモンが出始め
血管修復が開始される時間帯

出典：東京医学社「保健指導で高血圧パラドックスの解消へ - 保健指導の現場の疑問に答える -」

血圧の変動を捉えるために
同じ条件下で長期継続して測定することが重要です

皆様の健康づくりに役立てていただき、時間予約制
でお話を伺います。
ための『健康・食生活相談』実施中！
お気軽にお問い合わせください。

犀南保健センター
電話 293-8080
FAX 293-8066