



自分の血圧を知りましょう!



血圧は常に変動することで、体を守っています。血圧が高い状態が続くと血管が傷み、脳や心臓や腎臓の病気のリスクが高まります。臓器を守るため、まず自分の血圧の変動を把握しましょう。

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食や内服の前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント

いすに座って1~2分たってから測定する

腕の力を抜いて、リラックス!

カフは心臓と同じ高さで測定する

測る腕は毎回同じ側にしましょう
血圧計は上腕タイプがおすすめ!

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

参考)日本高血圧学会家庭血圧測定ガイドライン

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2019

測るたびに血圧は変動しますが
すべて「**本当の血圧**」です

血圧が高い場合は血圧の値や変動の記録をつけて
かかりつけ医等に相談しましょう

今年の結果は
いかがでしたか?

～健診結果について気になる方、個別相談が出来ます～
市保健師・管理栄養士が対応いたします

健康・食生活相談：月1回午前

※相談は予約制です。日程は R3 年度健康カレンダー-P18 をご覧ください。
※健診結果により保健師・管理栄養士からご連絡することがあります。

問い合わせ 西部保健センター ☎224-1101





検診はお済みですか



今年度の検診期間が終了間近です！早めに受診をご検討ください。

【歯周疾患検診】

検診期間は**令和4年1月31日(月)**まで

歯周病を予防するためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。
対象の方には5月末に受診券を郵送しています。
この機会に、歯と口の状態をチェックしましょう。



対象者：**今年度30・40・50・60・70歳になる人**

受診料：500円

会場：実施医療機関

長野市・更級・埴科・上水内郡歯科医師会に所属する歯科医院、または市の歯科診療所（信里・信更・戸隠・鬼無里・大岡）

※一部実施していない医療機関がありますので、長野市保健所健康課健康づくり担当（☎226-9961）までお問合せください。

【女性のための検診】

検診期間は**令和4年2月28日(月)**まで

満年齢時にお受けください！

	乳がん検診 (視触診・超音波検査)	子宮頸がん検診	骨粗しょう症健診
対象者	今年度30歳以上の女性 (平成4年4月1日以前生まれ)	今年度20歳以上の女性 (平成14年4月1日以前生まれ)	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性
受診料	1,200円	1,500円	1,000円
会場	実施医療機関 「各種検診のご案内」31～34ページをご覧ください。		



- 検診受診には**受診票**が必要です。各会場へ受診票をお持ちください。
- 検診は受診料が**無料**になる場合があります。
受診方法、検診の詳細は5月に全戸配布した「各種検診のご案内」をご覧ください。
- 「各種検診のご案内」のQRコードはこちらです

