



## 9月は「がん征圧月間」です

日本人の2人に1人が、一生のうちに一度は「がん」にかかるといわれています。  
 赤平は、全国・全道と比べて「がん」による死亡率がとても高く、女性よりも男性の死亡率が高い状況です。  
 早期がんの段階で治療すると、9割は治るといわれており、症状のない健康なときこそ、検診を受けることが大切です。

### バスツアー検診受付中!

9月14日(水) 定員25名

※定員になり次第、締め切りとなります。  
 行き: 7時30分 市役所出発  
 帰り: 13時30分 市役所到着(予定)

※がん検診や特定健診のほか、いろいろなオプション検査が受けられます(実費)。  
 肺ヘリカルCT、骨粗しょう症検査、前立腺がん検診、腹部エコー、内臓脂肪測定

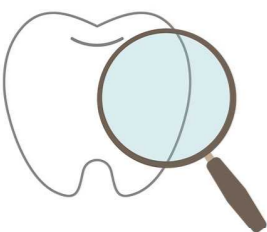
【申込み】  
 健康づくり推進係 ☎32-5665  
 ※車内では、検温・手指消毒・換気などの感染症対策を実施しています。

### まだ間に合います! 10月の集団検診も同時受付中!



①10月9日(日)女性限定  
 がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)、特定健診  
 ②10月10日(祝)男女共通  
 がん検診(胃・肺・大腸)、特定健診  
 【申込み】  
 ●9月8日(木)まで  
 北海道けんしん予約コールセンター ☎011-600-2276  
 ●9月9日(金)以降  
 健康づくり推進係 ☎32-5665

健康づくり推進係では「北海道対がん協会」に委託して、北海道けんしん予約コールセンターから受診をおすすめする電話をかけています。あらかじめご了承ください。



北海道・北海道歯科医師会 主催  
 令和4年度「高齢者の歯のコンクール」開催中止  
 新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、今年度は中止となりましたのでお知らせします。

## 健康寿命を延ばそう 自分の血圧、知ってますか?

血圧とは、「血管にかかる圧力」を指します。  
 収縮期血圧(上の血圧):心臓が血液を送り出すときの最大血圧  
 拡張期血圧(下の血圧):血液が心臓に入り込むときの最小血圧



血圧は年齢と共に高くなります。症状がないからと放置するのは大変危険です。  
 高血圧が続くと様々な血管障害が現れ、生死に関わることもあります。  
 高血圧かどうか知るために、健康診断を受診することや普段からの血圧測定が大切です。



### 高血圧が続くと...

- 心臓の仕事量が増え、心臓が大きくなる (心肥大)
- 動脈が硬くなる (脳梗塞や心筋梗塞のおそれ)
- 脳や心臓の血管に影響を与える (脳卒中、心不全)



家庭での血圧の正しい測り方  
 ①測定する位置を心臓の高さに合わせる。  
 ②朝と晩の2回測定する。  
 朝:起床後1時間以内(朝食前・服薬前)  
 晩:就寝直前  
 ③トイレを済ませ、1~2分イスに座ってから測定する。

上の血圧:135mmHg  
 下の血圧:85mmHg未満を目安に!

高血圧の基準  
 上の血圧 140以上  
 下の血圧 90以上



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。  
 日時 9月8日(木)14時~15時30分  
 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」  
 テーマ 「体成分測定~自分を知って体質改善~」  
 ※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。