



健康寿命を延ばそう

知らないうちに 血管内部を傷つけて いませんか？



市民健康ガイド

高血圧(収縮期血圧(上)が家庭で測って130mm Hg以上)、喫煙、高血糖、痛風(高尿酸血症)。これらは知らないうちに血管を傷つけてしまいます。血管内部が傷つくと、動脈硬化を引き起こし、動脈硬化が進むと脳梗塞や心筋梗塞、大動脈解離などの重大な疾病につながります。怖いのは、命にかかわる大きな疾病をおこすまで、ほとんど症状がないということです。

知らないうちに血管を傷つけないために

- ・減塩しましょう
- ・たばこをやめましょう
- ・野菜中心でバランスの良い食事に気を使いましょう

また、動脈硬化は血管の柔軟性をなくし、比較的初期の状態から、大動脈解離などの重大な疾病につながります。

怖いのは、命にかかわる大きな疾病をおこすまで、ほとんど症状がないということです。

塩分チェック

- しょうゆをかけることが多い
→調味料は小皿に入れて少量をつける、減塩のものを使う。
- 漬物やつくだ煮をよく食べる
→漬物やつくだ煮を副菜にしない。
- ハム・ソーセージをよく食べる
→ロースハム1枚で塩分0.5g
- コンビニ弁当をよく食べる
→約3~5gの塩分が含まれます。
- みそ汁をよく飲む
→具だくさんで薄味になれましょう。
- ラーメンをよく食べる
→麺類は汁を残しましょう。

- 納豆のたれを全部入れる
→附属のたれは、半分以下の使用にしましょう。

●GOOD

- 食後、果物をよく食べる
→カリウムを多く含み塩分を排泄してくれます。
- 野菜をよく食べる
→カリウムを多く含み、食物繊維も多く塩分を排泄
- 食品成分表を見る
→食品成分表で塩分含有量を見ましょう。ナトリウムと書かれている場合は、ナトリウム×2.45で塩分量が出ます。

血管を大切に！健康寿命を延ばそう！

元気がみつかる場所

「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	9月14日(木) 14:00~16:00
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 ~自分を知って生活改善~」



生活習慣病やがんは、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため検診(健診)により早期に発見することが大切です。検診(健診)を受けることで、ご自身の健康状態の確認と生活習慣改善の機会にもなります。検診(健診)を受けて、健康生活をめざしましょう。

10月28日(土) **男女とも受診できる日**
10月の集団検診

乳がん・子宮頸がん以外の検診を実施
 7時00分～10時00分

10月29日(日) **女性限定の日**
レディース検診

午前中の乳がん検診は定員に達しました。詳しくは問合せください。
 7時00分～15時00分

検診会場 市コミュニティセンター(市役所併設)

申込み方法 検診受付専用電話 ☎34-2020 平日 8時30分～17時00分
 ▶ 郵便、ファックス、インターネットでも申込み可能です。詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。
 ▶ 広報4月号折込みチラシは、交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係窓口においてあります。

申込み締切 9月28日(木) **必着分**まで。

検診の種類	検査内容	対象者	検診料金
特定健診	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	40歳以上の赤平市国保加入者	無料
後期高齢者健診		後期高齢者医療該当の赤平市民	
基本健診		生活保護受給者	
20代・30代のための健診		20～39歳の赤平市民	500円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	30歳以上の赤平市民	各500円
胃がん検診	胃バリウム検査		
大腸がん検診	便潜血検査・2日間		
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上 ※	
乳がん検診	触診・マンモグラフィ検査	40歳以上 ※	
肝炎検査	血液検査	40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない方	
エキノコックス症検査		小学3年生以上	300円

※前年度受診した方は対象になりません。(2年に1回の検診)

○集団検診のほかに、ご自分の予定に合わせて個人で病院で受ける個別がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)もあります。詳細は、健康づくり推進係にお問合せください。