



さわやか

赤平市民は高血圧が多い！

～自分の血圧知っていますか？～

血圧が高くても無症状のことが多いので、
ときどき血圧測定が必要です。

♥50歳を過ぎたころから心疾患で亡くなる
方が増加！

赤平市の死因順位(平成20年から平成24年まで)

- 1位 がん 26.7%
- 2位 心疾患 20.5%
- 3位 肺炎 13.2%
- 4位 脳血管疾患 9.2%

働き盛り世代の死亡は40歳代
から増え始め、男性が女性の2倍
以上を占めており、50歳を過ぎ
たころから心疾患で亡くなる方
が増えています。



♥赤平市民の特定健診の結果
—高血圧を指摘される方が最も多い！

心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患を予防する
基本は ①高血圧 ②脂質異常症 ③喫煙 ④糖尿病の4つ
の危険因子を防ぐこと。

赤平市の特定健診(平成26年度)では、血圧を指摘さ
れる方が最も多く、男性62.5%(全道49.7%)、女性
55.7%(全道42.1%)と、全道を大きく上回っています。

血管に高い圧力がかかり続けると、血管の壁が硬く
もろくなり、傷みます。脳や心臓など命に関わる臓器
に血液(酸素・栄養)を送る大事な「血管」を守ることが
大切です。

- ◎定期的に職場や市で行っている健診を受け、
前年より数値が悪くなっていないか確認し
ましょう。
- ◎市役所1階売店横、交流センターみらい口
ビー、総合体育館に自動血圧計を設置して
います。健康管理にお役立てください。



市民健康ガイド

北海道小児救急電話相談の 受付時間が早朝まで延長さ れました



夜間における子どもの急な病気やけがな
どの際に、すぐに医療機関にかかる必要があ
るか、家庭でどのような応急手当をすればよ
いかなどのアドバイスを行う電話相談事業
を実施しています。お子さんが急な病気やケ
ガで心配なとき、ご相談ください。

◆受付時間:毎日夕方7時～翌朝8時

◆電話番号:011-232-1599

または#8000(短縮ダイヤル)

◆ご利用にあたっての注意

家庭での一般的対処に関する助言・アド
バイスであり、電話による診断・治療はでき
ませんので、あらかじめご了承ください。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

「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、だれ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 3月10日(木) 14:00~16:00

場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ほらん亭」

テーマ 「体成分測定～自分を知って生活改善」

今月の
お知らせ



3月は「自殺対策強化月間」です

「あなたもゲートキーパー宣言」 — 命の門番になるのは皆さんです —

1日30人と話をしよう！

あなたは1日何人の人と話をしますか？ 何人の人とあいさつを交わしますか？
家族、隣の人、町内の人、まずは声をかけ合うことから始めてみませんか？
地域一人ひとりのつながりが、自殺者を減らす第一歩となります。



ゲートキーパー(命の門番) になりませんか

ゲートキーパーとは、地域のつながりの中でうつ病や自殺のサインに気づき、つらい気持ちに耳を傾け、ときには専門の機関につなげるなどして、温かく見守る方たちのことを言います。まずは地域の方一人ひとりがうつ病や自殺予防についての知識を持っていただきたいと思います。

理解を深めることで、だれもがゲートキーパーになれます。

地域の絆「地域みまもりサポーター」

赤平市では平成23年から赤平市自殺予防ゲートキーパー養成研修を行ってきました。これまで約100名の方々が修了し、大切な命の門番として活躍されています。

今年度は1月に自殺予防ゲートキーパーと認知症サポーターの養成研修を併せ、「赤平市地域みまもりサポーター養成研修」を実施。過去にゲートキーパー養成研修を受けた方30名と新規の方24名が修了しました。

家族、友人、地域に暮らす人、だれもが孤立することなく住み慣れたまちで暮らし続けるため、人と人とのつながりや、地域の絆を深めていただければと思います。

来年度以降も養成研修を行いますので、ぜひご参加ください。



うつ病や自殺予防について理解を深めることで、見守りの輪が広がります。