



とわやか

Health

健康づくりに 役立てましょう！

8月に、「赤平薬剤師会
創立50周年記念」として
薬剤師会から赤平市へ医
療用機器の、**自動血圧計**と
**スパイロメーター（肺機能
測定機）**を寄贈いただきました。

自動血圧計は、市役所1階ロビー（売店の横）に設置し、スパイロメーターは保健師のいる介護健康推進課健康づくり推進係に設置致しております。ぜひ、ご利用ください！



市民健康ガイド



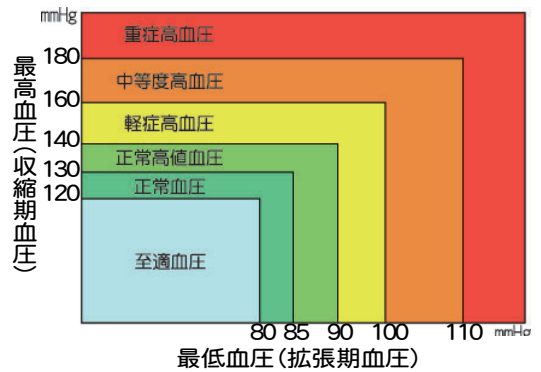
▲自動血圧計 ▲スパイロメーター

Blood pressure

血圧を測りましょう！

血圧を定期的にチェックすることは、自分の健康管理にとっても役立ちます。高血圧の診断や心臓機能の状態がわかり、脳卒中や心筋梗塞といった病気の早期発見につながるからです。

病院や診療所で血圧を測ると緊張してしまう方は、自宅でリラックスしているときに測るほうが正しい血圧が測れると考えられるようになったため、最近注目されているのが、家庭血圧です。



家庭では次のようなことに気をつけて測りましょう！

- ①上腕をテーブルなどに乗せ、圧迫帯が心臓と同じ高さになるようにして測る。
- ②朝と夜、それぞれ少なくとも1回は測る。できるだけいつも同じ時刻に測る。
- ③測った結果はすべて正直にノートなどに記録し、かかりつけ医にみせる。時刻と心拍数も一緒に記録する。

Lung function

スパイロメーターで 肺機能チェックをしましょう！



タバコ病と言われる「慢性閉塞性肺疾患 COPD」が注目されています。

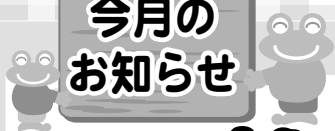
重症化すると非常に息苦しい状態になり、常に酸素ボンベを持ち歩くことになってしまう怖い病気です。

今回薬剤師会より寄贈されたスパイロメーターは肺機能測定機で、肺活量・1秒量・1回換気量、残気量などの、肺の容積や空気を出し入れする換気機能を調べます。おおよその肺年齢も分かります。

肺機能の低下があっても禁煙に成功すれば、喫煙を継続した場合に比べて、さまざまな疾患の危険性は減少します。ぜひ、一度チェックしてみましょう。

COPD とは、主にタバコが原因でおこる肺の炎症性疾患で、肺気腫と慢性気管支炎の総称。一度かかると呼吸機能は正常に戻る事はない。進行性であり、呼吸困難や慢性の咳、痰を特徴とする。

今月の
お知らせ



献血車ひまわり号が やってきます！



献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血をすると、後日、血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。

この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか？

日程	場 所	時 間
10月29日(月)	赤 平 市 役 所	10:00 ~ 11:30
	平 岸 病 院	12:50 ~ 13:50
	コープさっぽろ赤平店	14:30 ~ 16:30
10月30日(火)	ふれあいホール前	10:00 ~ 11:30
	マックスパリュ赤平店	12:50 ~ 13:50
	市立赤平総合病院	14:30 ~ 16:30

インフルエンザ 予防接種のお知らせ！

平成24年度のインフルエンザ予防接種は、次に該当する方が接種費用一部補助の対象となります！

補助対象要件

- 1 赤平市民で接種日に満65歳以上の方
- 2 赤平市民で接種日に満60歳～64歳の心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいを有する方(身障1級程度)
- 3 赤平市民で中学生以下の方

★今年、新しく補助対象となりました！



補助開始日 平成24年11月1日(木)より

実施機関 赤平市内の医療機関



※詳しくは11月広報でお知らせします。