

国保だより

問い合わせ

健康づくり推進課（健康管理センター内）
☎82-0105



40歳～74歳の方へ、あなたの健康は大丈夫ですか？ 自分の健康状態を知る今年度ラストチャンス！ 特定健診（集団）



完全予約制です。茅野市健康管理センター（☎82-0105）へお申し込みください。

日程 1月27日(木)、2月1日(火)、7日(月)、10日(木)

対象 国民健康保険加入の40歳～74歳の方で令和3年度特定健診を受けていない方

受付 8時45分～14時45分

場所 茅野市健康管理センター

健診項目 身長・体重・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・診察

定員になり次第、申し込みを締め切ります。自己負担額は無料です。

寒い地域の方が血圧が上がりやすい!? 血圧対策



冬は寒さの刺激で末梢血管が収縮し、交感神経が刺激されて夏と比べると10mmHgほど血圧が上がりやすくなります。茅野市は寒いのでもう少し高くなるかもしれません。特に、冬の早朝は急激に血圧が上がりやすく、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯です。温度差を小さくし寒さ対策をしっかりして過ごしましょう。

家の中で温度差が大きくなりやすいのは、脱衣所、トイレ、洗面所です。

例えば・・・

- ★トイレや洗面所に行くときに上着を一枚羽織るまたは暖房器具を置く。（火事に注意！）
- ★厚手の靴下等をはく（転ばないように気を付けましょう）
- ★洗顔や家事はお湯を使う。
- ★外出するときは暖かい服装で出かける。帽子、マフラー、手袋、ハイネックの上着など防寒対策して。
- ★減塩を心がける。（冬は寒さで血圧が上がるので、更に塩分摂取で血圧が上がり血管に負担がかかってしまいます）
- ★血圧が高い方（自宅血圧：収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上）は放置しない。

**「冬は寒いから血圧が高いのはしょうがない」と放っておかないようにしましょう！
夏であれ、冬であれ血圧を適正な範囲に維持することが大切です。**

