

●**外出時の注意**
外出の際は、つばの付いた帽子や日傘で日よけに心がけましょう。また洋服は、通気性が



●**室内環境を整える**
熱中症は屋外だけでなく、自宅でも発生します。扇風機やエアコンで室内の温度調節をしたり、こまめな換気や遮光カーテン・すだれ・打ち水などで室温が上がりすぎないようにしましょう。



●**こまめな水分の補給**
軽い脱水症状の時はのどの渇きを感じないため、のどが渇かなくても水分を補給するように心がけましょう。お茶や水、スポーツドリンクがおすすです。

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！
気温の高い日が続くことに備えて、いま一度熱中症の予防について、正しく理解しましょう。

熱中症に注意!!

近年、熱中症による健康被害が全国的に数多く報告されています。

良く、吸汗・速乾性があるものをおすすめです。

保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却も効果があります。

また、天気の良い日は、昼下りの外出はできるだけ控えましょう。

あなたの血圧、大丈夫？

●**血圧は1回の測定で判断できません**

皆さんは、ご自分の血圧を家庭で毎日測定していますか？

「健診でなんともなかったから、毎日測る必要なんてないでしょ?」「病院で測ってるけど、いつも高くないから大丈夫。」と思われる方も多いのではないのでしょうか？

ですが、家庭で血圧を毎日測定する目的は「ふだんの血圧の状態を正確に知るこ」です。

そしてそれによって、見逃されがちな「早期高血圧」や「白衣高血圧」「仮面高血圧」を早期に発見し、脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐことができます。

●**高血圧にもタイプがあります**

家での血圧は正常なのに、外来(健診や医療機関)での血圧は高くなるタイプ、またはその逆など、高血圧には様々なタイプがあるのをご存知ですか？

高血圧のタイプ

①正常血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧	④持続高血圧
家庭・外来ともに正常	家庭血圧は正常なのに、外来血圧は高血圧になるタイプ	外来血圧は正常なのに、 家庭血圧では高血圧になるタイプ ※40歳以上では10人に1人が仮面高血圧と言われています。	外来血圧、家庭血圧ともに高い状態
高血圧遺伝を有する方は血圧測定をお続けください。	すぐに治療する必要はありませんが、 白衣高血圧の約1/3は、将来本当の高血圧になりやすい と言われています。	治療が必要です	治療が必要です

●**家庭で血圧を測ろう!**

- ①血圧計は、上腕測定タイプや上腕挿入タイプを選びましょう。
- ②1日2回(朝・夜)行いましょう。

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券の利用について

正常血圧の基準値		
家庭での測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満

●**家庭血圧の基準値は?**
血圧は、高くても自覚症状が出にくいので、「ふだんの血圧を正確に知る」ことから生活習慣病の発症や重症化予防を始めましょう。



《上腕測定タイプ》



《手首式》



《上腕挿入タイプ》

う。タイミングは、朝は起床後1時間以内、トイレに行ったあと、朝食の前、薬を飲む前。夜は、寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける。

※平成27年4月2日から平成28年4月1日までの間に20歳及び40歳になられた方

検診種類	クーポン発行対象者
子宮頸がん	平成7(1995)年4月2日～平成8(1996)年4月1日
乳がん	昭和50(1975)年4月2日～昭和51(1976)年4月1日

※以下のうち、平成25年4月1日以降、子宮頸・乳がん検診を受けていない方

検診種類	クーポン発行対象者
子宮頸がん	平成5(1993)年4月2日～平成6(1994)年4月1日
乳がん	昭和48(1973)年4月2日～昭和49(1974)年4月1日

クーポン券を発行しています。有名人のがん発見がメディアで取り上げられて以降、受診予約がとりづらくなっている医療機関もありますので、早めのクーポン利用をお勧めします。クーポンを紛失した方、転入者でクーポンの発行を希望される方は、保健課保健指導グループにお問い合わせください。この機会に忘れずに検診を受診し、健康管理をしましょう。無料クーポン券の使用期限は平成29年2月末日までです。