

乳幼児健診・相談カレンダー

●乳幼児健康診査

日程	内容	受付時間	場所	対象者
3月18日(水)	3歳6か月児健診	12:15~12:45	健診ホール (御蔵入交流館内)	平成28年8月~10月生まれ
4月15日(水)	3~4か月児健診			令和元年12月生まれ
4月22日(水)	1歳6か月児健診			平成30年9月~10月生まれ

●乳幼児健康相談

日程	内容	受付時間	場所	対象者
4月16日(木)	6~8か月児健康相談	13:30~13:45	健診ホール (御蔵入交流館内)	令和元年9月~10月生まれ

3・4月の日曜当番医

月日	病院名	電話
3月15日	耳鼻咽喉科あべクリニック (南会津町)	0241-62-8733
22日	朝日診療所 (只見町)	0241-84-2221
29日	きむらクリニック (南会津町)	0241-62-5576
4月5日	佐藤医院 (下郷町)	0241-67-2134
12日	長谷川医院 (南会津町)	0241-62-0032
19日	芳賀医院 (下郷町)	0241-67-2128
26日	高橋医院 (南会津町)	0241-62-0040

※午前中のみ診察です。ご注意ください。



一町の保健事業の問合せは

健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6170
館岩総合支所 町民課 住民係
電話 0241-78-3325
伊南総合支所 町民課 住民係
電話 0241-76-7713
南郷総合支所 町民課 住民係
電話 0241-72-2225

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種は済んでいますか？

【令和元年度の対象者】

対象年齢 (生年月日)

65歳(昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生まれ)
70歳(昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生まれ)
75歳(昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生まれ)
80歳(昭和14年4月2日~昭和15年4月1日生まれ)
85歳(昭和9年4月2日~昭和10年4月1日生まれ)
90歳(昭和4年4月2日~昭和5年4月1日生まれ)
95歳(大正13年4月2日~大正14年4月1日生まれ)
100歳(大正8年4月2日~大正9年4月1日生まれ)

町では、肺炎球菌ワクチン接種費用の助成対象者へ、昨年4月に予診票を送付しています。接種期限を過ぎると助成が受けられないので、お早めに接種してください。

※接種期限は令和2年3月31日(火)まで。

※過去に接種された方は対象外です。



冬こそ減塩！

~本当の血压を知ろう~
成人における血压値の分類 (mmHg)

スマートライフプロジェクト「定期的に振り返る血压」より

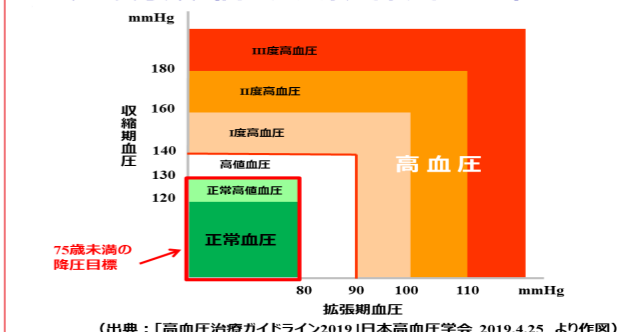
■高血压治療ガイドラインが変わりました

日本高血压学会は、5年ぶりに改訂した「高血压治療ガイドライン2019 (JSH2019)」で、脳卒中や心疾患の発症率が最も低いのは、正常血压 (右表) としています。

正常血压とは、降圧剤を服用していない場合の収縮期血压 (最高血压) が120 mmHgより低く、かつ拡張期血压 (最低血压) が80 mmHgより低い数値であることです。

これまで正常血压の中に分類されていた方でも、高血压に移行する可能性があるため、生活習慣の見直しが必要です。

血压の分類 (高血压治療ガイドライン2019)



■家で測る血压と、健診や病院で測る血压が違うけど？

「健診や病院では血压が高いが、家では低い」という人をよく見かけます。これは白衣高血压と呼ばれ、緊張で一時的に血压が上がって起こる場合が多いと考えられます。

一方、「健診や病院では血压が低いが、家では高い」という人もいます。これは仮面高血压と呼ばれ、白衣高血压とは逆に、血压が高い時間が長く続いている可能性があります。

この二つを比べると、仮面高血压の方が循環器病になりやすいとされています。仮面高血压は家庭で血压を測定することで判断できるため、家で起床後や就寝前の血压を記録する習慣を身につけ、気になった場合はかかりつけの医師に相談しましょう。



■なぜ血压が高いと注意が必要なの？

血压が高い状態が続くと、血管は常に張りつめた状態におかれるため、次第に厚く硬くなり血管本来のしなやかさを失って、もろくなってしまいます。これを「動脈硬化」といいます。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病 (脳卒中や心疾患など) が起こりやすくなるため、注意が必要です。



■食事摂取基準が変わります

【日本人の食事摂取基準 (2020年版)】

食塩相当量: g/日	2015年版	2020年版
18歳以上の男性	8.0 g未満	7.5 g未満
18歳以上の女性	7.0 g未満	6.5 g未満
高血压・腎臓病等で治療中の方	6.0 g未満	6.0 g未満

◆過剰摂取による生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に設定されています。
◆新たな基準では、男女ともに0.5 g減量されています。

血压を下げる8つのポイント

- ① 塩分を摂り過ぎない
- ② バランスのとれた食生活を心がける
- ③ 適正体重を維持する
- ④ 定期的に身体を動かす
- ⑤ 禁煙する
- ⑥ お酒は適度に楽しむ
- ⑦ ストレスをためない
- ⑧ 急激な温度差に気をつける

適度な飲酒量 (例)

厚生労働省では節度ある適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで約20g程度」としています。次の表はその目安です。

ビール	500ml
日本酒	1合 (180ml)
酎ハイ	350ml (7%)

参考: eヘルスネット「飲酒のガイドライン」

一問合せ一
健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6170