

# 健康ほくほく通信

閩保健介護課 保健係 内線3113～3116

## No.34 いま、健康診断・がん検診を受けましょう

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。年に一度の健康診断・がん検診は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病などをいち早く感知して、脳卒中や心筋梗塞、がんなどの重病を予防・早期発見することが可能です。

健康診断・がん検診の予約は毎年2月から始まります。2月中旬ごろ、ご自宅に申込案内が届きますので、お手元に届いたら、締め切りまでにぜひご予約ください。申し込みを忘れて提出期限を過ぎてしまった方は、お早めに保健介護課もしくは各公民館駐在保健師までお電話等でお申し込みください。

令和5年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症の対策を施した上で健康診断を実施していきます。受診される方も感染対策にご協力をいただきますようお願いいたします。

**ご自身の身体、大切な人の身体を守るために。いま、健康診断・がん検診を受けましょう。**

### ★WEBからの予約ができます★

2月13日より、右記QRコードから今年の健診予約が可能となります。24時間いつでも予約でき、空き状況も一目でわかります。健診の2週間前まで予約が可能ですので、ぜひご利用ください。

※託児（9月3日のみ）を希望される方は別途申込みが必要です。（別途お送りする「各種健康診査申込書」でお申込みください。



さぼくのがいな 鬼北町 II度以上高血圧者割合  
血圧の話、知っとる？

愛媛県内 **ワースト1位**

鬼北町は、国中および心疾患の最大の危険因子です。

どうにかできるはずやけし。  
**みんなで血圧下げようや！**

## 鬼北町の高血圧

鬼北町は、II度以上高血圧の方が愛媛県内でワースト1位と多い町です。

上記のステッカーに見覚えはありませんか？こちらは、町内のスーパーなどに掲示中のステッカーです。

II度以上高血圧とは、上の血圧（収縮期血圧）/下の血圧（拡張期血圧）のどちらか一方でも、診察室血圧160/100mmHgを超える、または家庭血圧が145/90mmHgを超える場合のことを指します。

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、放置してしまうと動脈硬化が進み、正常血圧の人に比べて脳心血管病を発症する危険性が高いことが分かってきました。

高血圧には、家族性の要因が60%あるといわれています。これは、遺伝的要素や、家族で似た生活環境（食塩過多、運動不足、肥満など）にあるということが要因として考えられます。

皆さんは、なぜ鬼北町に高血圧の方が多いのだと思われますか？

ワースト1位が2位…最後には愛媛で一番高血圧が少ない町！を目指して、みんなで血圧について考えてみませんか？

## 編集後記

▼「二十歳のつどい」で、小中学生時代の写真を指さしながら、笑顔はじける若者たち。そんな姿から、私も自分の子ども時代を思い出してしまった。年齢を重ねても、懐かしい思い出に触れている瞬間は、心が若返る気がします。思い通りにいかないことも多い毎日ですが、いつまでも色あせない子ども時代の思い出を時々振り返りながら、20歳の若者たちのように決意を新たに、未来へ歩んでいきたいと思えます。（輝）

## 今月の一枚



「子どもの声がうるさい」という苦情が入り、公園が廃止に…。そんなニュースを耳にする昨今ですが、子供泣かした天狗祭で泣き叫ぶ子どもたちは生命エネルギーに満ち溢れ、会場にいるだけでたくさん元気をもたらした気がしました。泣き叫んでいない甥っ子をフラインダー越しに見つけて、頼もしく感じました！