

健康ガイド

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町 にお住まいの方

実施場所・問い合わせ 恵那市保健センター ☎26-2111 (内線221・222・223)

種別	とき	受付時間	対象	備考
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	午前9時～11時		妊娠届出書または証明書持参
たまご学級第2課	26日(木)	午後1時	9・10月出産予定	食事調査表、エプロン持参。託児が必要な方は、事前にご連絡ください。場所：中公民館調理室
1歳6カ月児健診	17日(火)	午後0時45分～1時15分	平成17年9月生まれ	すくすくガイド、アンケート持参。保護者の歯科健診あり(保護者の歯ブラシ持参)
3歳児健診	24日(火)	午後0時45分～1時15分	平成16年3月生まれ	すくすくガイド、採尿容器、視聴覚・歯科アンケート持参
乳幼児なんでも相談	17日(火)	午前9時～11時	乳幼児	
胃・大腸がん検診	25日(木)	午前8時半～10時半	18歳以上	個人負担料金：500円
成人歯科相談および健診	25日(木)	午前8時半～10時	成人	無料

健康シリーズ② ～ 血 圧 ～

健診などでは必ず計る血圧の基準値をご存じでしょうか。「なぜ血圧が高いといけないの?」これくらいで症状が無ければ...まあいいか」と思われがちですが、高血圧を放っておくと心臓、脳、腎臓などの重要な臓器に酸素や栄養などを送る血管が傷んでしまいます。こんなに簡単に血管の傷みを予測できる方法があるのに、自分の血圧が高いかどうかを知らずにいるのはもったいない話です。

表1. 成人の血圧値の分類(健診での基準値)

収縮期血圧	拡張期血圧	分類
120未満	かつ 80未満	至適血圧
120-129	かつ 80-84	正常血圧
130-139	または 85-89	正常高値血圧
140-159	または 90-99	軽症高血圧
160-179	または 100-109	中等症高血圧
180以上	または 110以上	重症高血圧

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2000年版」より

表1に示すのは、一般的な基準値です。血圧が高いこと以外に、「血糖値が高い、尿酸値が高い、脂質が高い」などの血管を傷めるそのほかの危険因子を持っている方は、さらに厳しい血圧管理が必要になります。定期的に健診を受け、自分の体の状態を確認してみましょう。

また健診会場では、緊張して血圧が高くなってしまいう方もみられます。家庭でリラックスした状態で計ったときの血圧値の見方(表2)もありますので、参考にしてください。

毎日の生活の中で、体温と同じように血圧を計り、健康状態を確認しましょう。

表2. 家庭用血圧計での血圧値の見方(ひじより上の腕で計ることが原則)

135/80以上で高血圧と診断され、135/85以上で高血圧の治療が必要といわれる値となるため、医療機関などでご相談ください。また125/80未満は正常血圧ですが、125/75未満を「確実な正常血圧」と判定されます。

2003年日本高血圧学会家庭血圧測定条件作業部会家庭血圧ガイドラインより

乳幼児の健診・相談・予防接種には必ず母子健康手帳をご持参ください。対象地区以外で受ける場合やご不明な点は各保健センターまでお問い合わせください。

4月後半分

4月16日～30日

岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町 にお住まいの方

実施場所が、1カ所に統一されました。それぞれ会場が異なりますので、ご注意ください。
 問い合わせ 岩村保健センター☎43-0051 山岡保健センター☎56-2968 明智保健センター☎54-3143 串原振興事務所住民課☎52-2111 かみやばぎ総合保健福祉センター☎48-3185

種別	とき	受付時間 実施場所	対象	備考
母子健康手帳の交付		各保健センターで随時交付します。事前にご連絡ください。		妊娠届出書または証明書持参
3カ月児健診	18日(木)	午後1時15分～1時半 岩村保健センター(2階)	平成18年12月生まれ	すくすくガイド、アンケート持参
2歳児教室	25日(木)	午前9時～9時20分 明智保健センター	平成17年3月生まれ	歯ブラシ、タオル持参。保護者が運動のできる服装
乳幼児なんでも相談	23日(月)	午前9時～11時 岩村保健センター(2階)	乳幼児	
B C G 予防接種	18日(木)	午後2時15分～2時半 岩村保健センター(2階)	平成18年12月生まれ	6カ月未満でまだ接種していない乳児
歯みがき教室	16日(月)	午前9時～11時 午後1時～3時 明智保健センター	1歳6カ月・3歳児健診を受けられた幼児	要申し込み。歯ブラシ、コップ、タオル持参
	20日(金)	午前9時～11時 岩村保健センター(2階)		
総合健診	20日(金)～6月1日(金)	午前9時～9時半 国保上矢作病院	成人	要申し込み。定員になり次第締め切り

【市内共通】 麻しん・風しん混合予防接種

種別	場 所	対 象	備 考
1期		12カ月～24カ月未満	
2期	医療機関での接種となります。(不明な点は、健康推進課までお問い合わせください)	年長児 (平成20年3月31日まで接種可能)	現在、年長児の年齢で入園していないなどで通知が届いていない方は、下記までお問い合わせください。今年度の通知は5月頃配布予定 健康推進課 保健師☎26-2111(内線223)

種別	場 所	対 象	備 考
献血	16日(月)午前10時半～正午 20日(金)午前10時半～正午 20日(金)午後1時～3時半 26日(木)午前10時半～午後4時	場所：明智保健センター 場所：恵那総合庁舎 場所：岩村振興事務所 場所：パロ－恵那店西口	