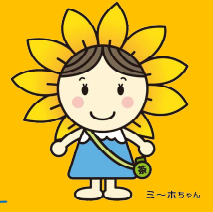




～40歳から74歳の方へ～ 今年も受けよう！

特定健診



特定健診は、メタボリックシンドロームの予防・改善に大切な健診です。

↓ 国民健康保険加入者はこちらの日程で受けられます ↓ ※詳細は各市町にお問い合わせください。

市町名	日程	問合せ先
下田市	6/12(水)～14(金)、19(水)、20(木)、26(水)～28(金)、7/10(水)～13(土)、 9/17(火)～20(金)、24(火)～28(土)、30(月)、10/1(火)～6(日)、26(土)、27(日)	下田市市民保健課 (電話:0558-22-3922)
東伊豆町	6/17(月)、18(火)、22(土)、30(日)、7/1(月)～6(土)、9(火)、16(火)～18(木)、 10/8(火)、11/18(月)、12/10(火)	東伊豆町保健福祉センター (電話:0557-22-2300)
河津町	6/15(土)、23(日)、25(火)、10/8(火)～11(金)、14(月)、15(火)	河津町健康福祉課 (電話:0558-34-1937)
南伊豆町	6/3(月)～11(火)、8/28(水)～31(土)、9/2(月)～6(金)、8(日)～14(土)、 9/16(月)、23(月)	南伊豆町健康増進課 (電話:0558-62-6255)
松崎町	7/19(金)、20(土)、22(月)～24(水)、10/20(日)、29(火)	松崎町健康福祉課 (電話:0558-42-3966)
西伊豆町	10/16(水)～18(金)、21(月)～25(金)	西伊豆町健康福祉課 (電話:0558-52-1116)

※全国健康保険協会加入者は、全国健康保険協会(協会けんぽ)静岡支部(電話:054-275-6605)までお問い合わせください。
 ※健康保険組合、共済組合、国保組合加入者は、受診券をチェックし、各組合(保険証の発行元)にお問い合わせください。
 ※がんの早期発見のために、がん検診も受けましょう！詳細は各市町にお問い合わせください。

生活習慣病を早期発見して、発症を予防しよう！

2019年7月 改正健康増進法が一部施行されます！

望まない受動喫煙をなくそう！

<受動喫煙とは？>人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙や蒸気にさらされること。たばこの先から出る副流煙には、喫煙者が吐き出す主流煙よりも多くの有害物質が含まれており、わずかな量の煙でも有害です。

2019年4月1日

静岡県受動喫煙防止条例施行

★飲食店に
入店する前に
「吸える・吸えない」
がわかる

県内では原則すべての飲食店の
出入口に
「禁煙」「分煙」「喫煙可」の標識
(ステッカー)の掲示が義務付け
られました。

2019年7月

改正健康増進法一部施行

★一部公共機関
(病院、診療所、行政機関)で
原則敷地内禁煙

※屋内禁煙(屋外喫煙場所は可)

★幼稚園や小・中・高等学校
などで敷地内禁煙

※法律では屋外喫煙場所は可ですが、
静岡県では条例により完全禁煙(努力義務)

2020年4月

改正健康増進法全面施行

★屋内が原則禁煙

※喫煙専用室内は可

職場、ホテル、旅館、デパート、
娯楽施設、飲食店(大規模店、
新規店)など

喫煙専用室など屋内で喫煙可能
な場所には、**20歳未満の方は立
入禁止**になります。



<皆さんにできること>

受動喫煙は多大な健康被害をもたらします。喫煙者は周囲への配慮を心がけましょう。

煙を配らず、気を配ろう。

もっと健康長寿に！
静岡県

自分の血圧を知っていますか？ ♡家庭血圧測定のす・す・め♡

賀茂地域の3人に1人が高血圧※1

(平成28年度特定健診40～74歳 11,227人の受診データから)

高血圧の自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと血管を痛め、脳卒中や心筋梗塞などの、命にかかわる病気を引き起こす可能性が高まります。

賀茂地域の特定健診受診者のうち、**3人に1人が高血圧、5人に1人が「正常高値血圧※2」と判定されています。**

脳血管疾患や心疾患になる方は、比較的軽度の血圧高値範囲(収縮期血圧が130mmHg台)から発症しているのです、一人ひとりが血圧に気を付けていくことが大切です。

※1 高血圧の基準値は、収縮期血圧140mmHgかつ/または拡張期血圧90以上mmHg

※2 正常高値血圧の基準値は、収縮期血圧130-139mmHg かつ/または拡張期血圧85-89mmHg



普段の血圧を知ろう

血圧は常に変動しており、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。

夜間だけ高い「夜間高血圧」、早朝に急激に高くなる「早朝高血圧」など、健診では気づきにくいタイプもあるので、**家庭での血圧測定が健康管理に役立ちます。**医療機関では緊張して血圧が高めになってしまう「白衣高血圧」の方も、普段の血圧を知ることが大切です。

<高血圧の基準>

	収縮期血圧(最高血圧)	拡張期血圧(最低血圧)
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg以上
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg以上

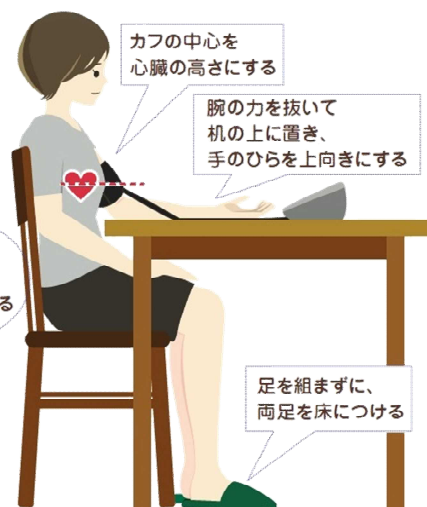
家庭血圧の正しい測り方

朝晩2回測る

1度の測定で2回測り、その平均をとるのが理想
記録を付け、受診時に持参する

測定前30分以内の食事、喫煙、運動、入浴を避ける
測定前に5分ほど安静にする

背もたれにもたれて、リラックスする



カフの中心を心臓の高さにする

腕の力を抜いて机の上に置き、手のひらを上向きにする

足を組まずに、両足を床につける

上腕で測るタイプがおすすめ

参考: 高血圧症治療ガイドライン2014(日本高血圧学会)

血圧が高い場合は、家庭血圧の記録を持って、
医療機関に相談しましょう。

※高血圧の服薬治療をしている方は、測定値によって自己判断で降圧剤の中止や増減をせずに、家庭血圧の記録を持って、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。

静岡県賀茂健康福祉センター健康増進課 (☎0558 - 24 - 2037)