

プラム
だより

健康づくりセンター

高血圧に要注意！

血圧とは…

血圧とは、一般的に心臓から全身に送り出される血液が血管を流れるときに、血管の内壁にかかる圧力のことです。特定健診の基準値は収縮期血圧130 mmHg未満、拡張期血圧85 mmHg未満です。収縮期血圧140 mmHg、拡張期血圧90 mmHgを超えると、高血圧の分類になります。

血圧測定していただきますか

お家でリラックスしているときの血圧を測定しましょう。日ごろの血圧を知っておくことが大切です。血圧は、緊張やストレスでも変動するため、診察や健診時の血圧だけでなく、家庭血圧も確認しましょう。

町の健診結果では、収縮期血圧が140 mmHg、または拡張期血圧が90 mmHgを超える方は約4割弱います。

血圧が高い状態が続くと…

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、血管の壁に傷をつけたり固くなったりと動脈硬化を促進し、やがて脳卒中や心疾患を引き起こしやすくなります。

高血圧予防のために

・バランスの取れた食生活を心がけ、塩分の取りすぎに注意しましょう。

厚生労働省では、1日の塩分摂取量の目標値を

男性7・5g未満、女性

6・5g未満としています。

できることから減塩に取り組みましょう。

・適正な体重を維持し定期的にからだを動かしましょう。

・喫煙や過度の飲酒を避け、ストレスをためないよう

にしましょう。

☎(82)3400

問健康こども課健康づくり班

帯状疱疹を予防しましょう

帯状疱疹は通常、体の片側に痛みを伴う発疹が3週間ほど継続する皮膚疾患です。発疹が消失しても慢性かつ重度の痛みが数か月、数年続くことがあります。

原因は、水痘・带状疱疹ウイルスで、水ぼうそうに罹患したことがある方は、

加齢やストレス等で免疫力が低下するとウイルスが再活性化し、帯状疱疹になる

可能性があります。加齢の影響は大きく、患者の約7割が50歳以上の方です。

予防

①日常生活での体調管理

②予防接種(任意接種)

帯状疱疹の発症を抑えたり、発症しても程度が軽く

なることが期待されています。現在、50歳以上の帯状疱疹の予防として、水痘ワクチン(生ワクチン)と乾燥

組換え帯状疱疹ワクチン(不活化ワクチン)の2種類

があります。接種については医師にご相談ください。

☎(82)3400

問健康こども課健康づくり班

子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、その影響を受けた子育て世帯を支援するため、高校生相当までの子どもがいる世帯に対し、臨時特別的な給付措置として給付金を支給します。

なお、令和3年9月分(10月支給)の児童手当の対象児童及び同世帯に高校生相当の児童を養育する方には令和3年12月に支給済みです。

給付額 対象児童1人につき100,000円

対象者 平成15年4月2日～令和4年3月31日生まれの児童を養育する方

※養育する方の所得が児童手当(本則給付)の支給対象となる金額と同等未満の場合

申請が必要な方

①令和3年9月30日時点で高校生相当(平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ)の児童を養育する方

②令和3年9月1日～令和4年3月31日生まれの児童を養育する方

③令和3年9月分の児童手当の支給対象となる児童を養育する公務員等

申請に必要なもの

①児童を養育する方名義の通帳またはキャッシュカードの写し

②公務員の方で児童手当を受給していることが分かる書類(支払通知書等)の写し等

問健康こども課こども班 ☎82-3400