

理容店、美容店、クリーニング店、めん類
飲食店、一般飲食店のお店選びは
「Sマーク登録店」で!



Sマークは、厚生労働大臣認可の標準約款制度に従って営業しているお店です。このSマークを店頭に表示しているお店なら安全、清潔、安心が保証され、みなさまの信頼できるお店選びの大きな目安となります。

◆問い合わせ

(財)千葉県生活衛生営業指導センター
☎ 043 - 307 - 8272

献血のお知らせ

あなたの献血が、たくさんの生命を救います。みなさん、献血にご協力ください。

と き 11月15日(日)
受付時間 午前9時30分～午後0時30分
午後1時30分～3時
と ころ 産業まつり会場
(町民会館ロビー)

◆問い合わせ

健康管理課総務班
☎ 82 - 3400



保健の掲示板 (健診・相談・予防接種)

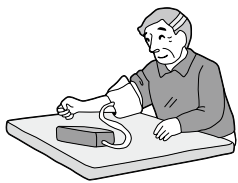
と き	行 事 名	対 象 者	受 付 時 間
11/26(木)	乳 児 相 談	平成21年1月～2月生まれ	午後1時15分～2時15分
12/7(月)	健 康 相 談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
12/10(木)	1歳6ヶ月児健診	平成20年4月～5月生まれ	午後1時15分～2時15分
12/15(火)	ポ リ オ	平成20年12月～平成21年2月生まれ	午後1時30分～2時
12/17(木)	乳 児 健 診	平成21年7月～8月生まれ	午後1時15分～2時15分
12/18(金)	5 歳 児 健 診	対象児に個別に通知	指定された時間

●個別予防接種【指定医療機関にて接種】

予 防 接 種 名	対 象 者	接 種 期 間
三 種 混 合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満	
麻しん風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻しん風しん混合2期 (年長児に相当する年齢の児)	平成15年4月2日～ 平成16年4月1日生まれ	平成22年3月31日まで
麻しん風しん混合4期 (高校3年生に相当する年齢の方)	平成3年4月2日～ 平成4年4月1日生まれ	平成22年3月31日まで

会 場 健康づくりセンター「プラム」
◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料



血圧とは、血液が心臓から押し出されて血管(動脈)を通るときに、血管の壁にかかる圧力のことです。
日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2009」では、収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上を高血圧としています。高血圧では、常に血管に圧力がかかり血管が障害されます。その結果、動脈硬化が起こり、血圧はさらに高くなって、狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの危険が高まります。血圧を管理する上で一番重要なのは、「自分の血圧を知る」ことです。血圧は常に変動していますので、1ヶ月くらい家庭で測ることが大切です。



自分の血圧を
知りましょう!

家庭血圧の正しい測り方

・ 朝と晩に測定しましょう。
・ 上腕カフ型(上腕に腕帯を巻く型) 血圧計を使用しましょう。

【朝の測定】

起床後1時間以内で、朝食や服薬前に測定しましょう。

【晩の測定】

就寝直前に測定しましょう。
・ トイレを済ませ、座ってカフを巻いて、1～2分間安静にしてから測ります。
・ 運動後、食後1時間以内、喫煙直後、入浴直後、お酒を飲んだ直後の測定は避けましょう。

・ 測定結果を記録しましょう。
測定記録は、後の治療を進めるうえで重要な資料になります。
(測定時の体調なども一緒に記録しましょう)

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400