



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 春です。各種健康診査の季節になりました！

みなさんは、1年に1回、健康診断（健診）を受けていますか？  
初期の生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、健診を受けて初めて気づくことがあります。健診を受けることで病気の早期発見、早期治療が可能となります。健診を受けて、自分の健康状態をよく知り、結果を日常の生活に活かしていくことが大切です。

### \*\*\* ~ 健康は自分の宝。家族の宝。地域の宝。 ~ \*\*\*

村では、5月から特定健診をはじめ各種がん検診がスタートします。自分のため、家族のため、地域のためにも1年に1回は各種健康診査を受診しましょう。  
今年度の村の健（検）診スケジュール（集団健診のみ）をお知らせします。

健（検）診スケジュール（集団健診のみ）		
5月 ※7月12日（土）に 未受診者検診あり	特定健診	同時開催
	肺がん検診（胸部レントゲン）	
	前立腺がん検診	
	肝炎ウイルス検診	
6月	子宮頸がん検診	同時開催
	乳がん検診	
7月	胃がん検診	同時開催
	大腸がん検診	

村の健（検）診は年齢制限などありますが、個人負担も少なくフォローも充実していて、大変お得です。2月に各種健（検）診申込み調査票により、村の健診を申し込まれた方には、5月初めに5月実施の健診受診票をお届けします。忘れないよう受診をお願いします。  
健（検）診の詳しい日程などについては「広報せきかわお知らせ版」に掲載しますのでご覧ください。



高橋	高橋	小島	伊藤	須貝	杉野
文都	理奈	透哉	陽斗	悠比	輝斗
（湯沢）	（湯沢）	（下土沢）	（下関）	（桂）	（上関）



3月7日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。（順不同・敬称略）



むし歯ゼロの子に  
ピッカピッカ賞！

# 保健師の担当地区についてお知らせします

今年4月から川村華子保健師が新たに加わり  
ました。

保健分野（健康づくり・各種健診・赤ちゃん健  
診・子育て支援など）を担当する保健師は、下記  
の4人で各地区を担当します。

健康懇談会や家庭訪問など、できるだけ地域へ  
足を運ぶよう頑張りますので、健康に関する相談  
など、ぜひお気軽に声をかけて下さい。

## 地区担当保健師一覧表

保健師	稲垣 暁美	佐々木 沙織	高橋 みなみ	川村 華子
担当 地区	下関	上関 湯沢 九ヶ谷	四ヶ字 七ヶ谷 女川	霧出 川北

## よろしくお願ひします



住民福祉課  
保健師 川村華子

はじめまして。4月1日から関川村役場に採  
用になりました川村華子です。住民福祉課に配  
属になり、霧出、川北郷地区を担当させて頂く  
ことになりました。

分からないことばかりでまだまだ頼りないで  
すが、早く仕事を覚えて住民の皆さんのお役に  
立てるよう頑張ります！見かけた時は気軽に声  
をかけて下さい。よろしくお願ひします。

# 健康講座

112

## 高血圧のお話

新潟県立坂町病院院長 鈴木 薫

春になると健康診断の時期  
が近付いてきます。「健康診  
断で測ると血圧が高くでる」  
という方が結構います。普段  
の血圧が正常の場合は、健康  
診断会場である程度血圧が高  
く出ても問題ありません。慣  
れない場所で次々に移動しな  
がら検査を受ける。血圧があ  
がっても無理はありません。

血管の場合は腎不全になりや  
すくなります。高血圧の場合  
将来脳や心臓、腎臓等の重い  
病気になる危険性が高くなる  
から治療が必要なのです。

血圧が高いのでは？と心配す  
ると益々あがります。もちろ  
ん上の血圧が160 mmHg  
以上もある場合は別ですが、  
健康診断会場でだけ高い血圧  
は心配ありません。

血圧を測る場所によつて目  
標とする血圧は変わります。  
医療機関で測る場合、上は14  
0 mmHg、下は90 mmHg  
未満です。家庭で測る場合、  
一日2回は測つて下さい。朝  
起きて1時間以内と夜寝る前  
の2回です。オシッコをした  
後でユツタリとした時に測つ  
て下さい。目標は、上は135  
mmHg未満、下は85 mmHg  
未満です。血圧はちようど  
良い日もあれば高めの日もあ  
ります。人間は生きています  
ので疲れていたり、寒かった  
りすれば血圧はあがります。  
特に朝の血圧は高くなります。  
一日一日の血圧の値はあまり

気にせず、一週間の内の大部  
分で上が140 mmHg、下  
が90 mmHg以下なら良しと  
します。80歳以上などお年寄  
りの場合は上が150 mmHg  
以下ならまず大丈夫です。  
家で測るには血圧計が必要  
です。高価な血圧計はいりま  
せん。腕で測るタイプならど  
の血圧計でもあまり問題にな  
りません。毎日測る事が大事  
です。  
血圧が高い場合はどうした  
ら良いでしょうか？塩分を減  
らしましょう。散歩などをし  
て痩せましょう。太っている  
と血圧があがります。お腹が  
凹むと確実に血圧は下がりに  
ます。散歩をすると血管が若返  
ります。お薬は確実に飲みま  
しょう。家で測つた血圧の記  
録を医者にみせて指導を受け  
ましょう。まず自分で出来る  
事を確実にする事が大事です。



\*このコーナーへのお問い合  
わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111