

正しい「血圧の」

測り方

平成20年4月から特定健診、特定保健指導が始まりました。健診結果表を受け取られた方はお気づきかと思いますが、各項目が見直され、基準値がより厳しいものとなりました。

血圧を例にあげますと、上の血圧（収縮期血圧）は130 Hg未満、下の血圧（拡張期血圧）は85 Hg未満とされました。生活習慣病またはその予備軍に対して早期から予防（または治療）に努めていこうという取り組みの表れでもあります。

高血圧では、長期にわたり血圧が高値のまま持続すると、脳・心臓・腎臓の血管を傷つけ、将来、脳梗塞・心筋梗塞など、時として生命にもかかわり、回復したとしても半身まひ等重大な後遺症を残

す可能性のある疾患を引き起こし易くなります。高血圧治療の目的は単に血圧値を適切に下げることではなく、これらの「高血圧合併症」を予防するため、に尽きるのです。

■血圧測定のポイント

自分の健康状態の把握のために必要な血圧測定。では、どのような点に注意したらよいのでしょうか。基本的に血圧は一日中大きく変動するものであり、ゆっくり落ち着いた状態で、正しい測定方法で計られて初めて信用できる基礎的血圧値が得られるといえます。日常生活での血圧により近い「家庭血圧」がふだんの健康状態を反映しやすいので、家庭血圧の測定がお勧めです。

できるだけ同じ時刻に、同じ姿勢で測るのが望ましいとされています。朝なら起床後1時間以内、排尿後で、食事や薬内服の前に1〜2分座って安静にした後測定します。夜なら就寝前、やはり座位で安静にした後測定。血圧計のカフ（腕に巻いて絞まる部分）を心臓と同じ高さにします。



繰り返し測った場合は測定値をすべて記録するようにします。傾向をつかむのが目的ですので、測定値に一喜一憂すべきではありません。また、治療中の方は測定結果によって薬の飲み方やその他医師からの指示を勝手に変えてはいけません。生活習慣病である高血圧。皆さん自身が自分の状態を把握し、一方でかかりつけの先生のアドバイスに耳を傾ける、という二人三脚での取り組みが大切と考えます。

申請はお済みですか？

城里町次世代育成支援金

■城里町次世代育成支援金っていくらなの？（支給金額）

出産祝金

出生により3人目以降の乳児を養育することとなった保護者に、10万円を支給します。

子育て支援金

3人目以降の幼児が3歳並びに6歳に到達した幼児を養育している保護者に、各々10万円を支給します。

■城里町次世代育成支援金って誰がもらえるの？（受給資格）

- 出産前に2人以上（18歳未満で、18歳に達した日以降の最初の3月31日までの間にある子どもを含む）の児童を養育している保護者で、出生により3人目以降の乳児を養育することとなった保護者
- 3人目以降の幼児が3歳に到達したとき、その幼児を養育している保護者
- 3人目以降の幼児が6歳に到達したとき、その幼児を養育している保護者
- そのほか、当該出産日または、当該年齢到達日を含む前後において引き続き1年以上城里町に住所を有し、住民基本台帳または外国人登録原票に記録または登録されている方

■次世代育成支援金はどこに申込むの？（申請場所）

健康福祉課（常北保健福祉センター内）、桂支所、七会支所

※印鑑と振込口座のわかるものを（預金通帳のコピー等）をご持参ください。

問合せ 健康福祉課 ☎029-240-6550

申請は随時
受付中！！