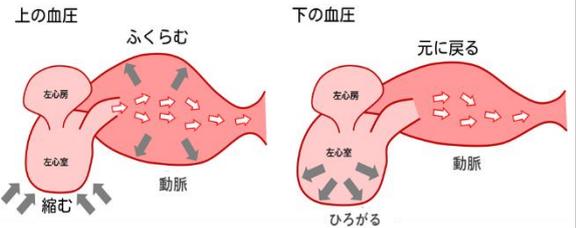


5月17日は「高血圧の日」です 高血圧を予防しましょう！

昨年度、センターの健康相談室で最も多い疾患は高血圧でした。高血圧はほとんどの人で自覚症状がありませんが、放置しておくとうある日突然、脳卒中や心臓病など命にかかわる病気を引き起こすことも。高血圧にならないためには、生活習慣の改善が重要です。この機会に普段の習慣を見直してみましょう。

😞 高血圧ってどういう病気なの？

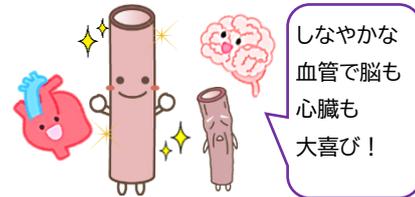
血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことをいいます。よく「上の血圧」「下の血圧」と言いますが、「上の血圧」は心臓がギュッと縮んで血液を全身に押し出すときで、大動脈もふくらんで最も強い圧力がかかります。「下の血圧」は縮んだ心臓やふくらんだ大動脈がもとに戻るときを言います。



血圧が高いと、血管の壁は硬く、血管内部は狭くなり(動脈硬化)さらに血圧が上昇するという悪循環になります。そのままにしておくと、脳の血管が詰まる(脳梗塞)、脳の血管が破れる脳出血、血管が詰まり心臓の一部が壊死する(心筋梗塞)などの命をおびやかす重大な病気を引き起こす危険が高まります。

高血圧の診断基準

上の血圧	下の血圧
140mmHg以上	90mmHg以上



😞 予防するために生活習慣をどう気をつければいいの？

①塩分の取りすぎに注意！



- 1日の食塩摂取量の目標 **成人男性で7.5g未満**です。
- カップラーメンを汁まで全部飲むと、それだけで6g超えることも！汁を残すと2~3g減塩できます。
- なるべく薄味に慣れましょう。

②適度な運動



- できれば毎日30分以上のウォーキングを行いましょう。早足で歩くとより効果アップ！
- 歩く前と後には、膝の曲げ伸ばしなどのストレッチや準備体操を忘れずに。

③禁煙と節酒



- たばこに含まれるニコチンには強い血管収縮作用があり、血圧を上昇させます。なるべく禁煙しましょう。
- お酒の飲みすぎも血圧上昇の原因に。1日の適量は男性なら日本酒1合、焼酎半合、ビール中瓶1本が目安です。



定期的に血圧を測りましょうね！センターでも寄せ場健康相談(平日9時半から11時まで)や娯楽室健康相談で血圧測定を行っています。ぜひご利用ください！

娯楽室 健康相談のおしらせ

センターでは毎月の第2水曜日と第4土曜日に、娯楽室で健康相談を実施しています。医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。



【5月の実施日】5月11日(水)・28日(土)【時間】午後3:30~5:30

結核検診の日程について

今年度の結核検診の日程は以下のとおりです。(予定)

6月27日(月)	9:00~10:00	センター前
9月12日(月)	9:15~11:30	センター前
10月24日(月)	12:30~14:30	センター分館(敬老室)
11月28日(月)	9:00~10:00	センター前
2月20日(月)	9:15~11:30	センター前

ご都合に合わせて
積極的に受診してください!



費用は無料です。受診された方にはカップ麺などのお土産もあります。
咳やたんなどの症状がなくても年に1度は受診しましょう。



令和4年度 日雇労働者等技能講習の募集について

※募集開始は6月1日(水)からです。

No.	科目	日数	募集人数	教習機関
1	フォークリフト 技能講習(選択制)	4日間・5日間	3	IHI技術教習所 東京センター (東京都/江東区)
2	小型移動式クレーン 技能講習(選択制)	3日間(2種類)	2	
3	高所作業車 技能講習(選択制)	2日間(2種類)・3日間	2	
4	玉掛け 技能講習(選択制)	3日間(2種類)	2	
5	ガス溶接 技能講習	2日間	2	
6	アーク溶接 特別教育	3日間	2	
7	クレーン 特別教育	2日間	2	
8	小型車両系建設機械 特別教育	2日間	2	
9	ゴンドラ 特別教育	2日間	2	
10	足場の組立て等の業務 特別教育	1日間	2	
11	フルハーネス型墜落制止器具作業 特別教育	1日間	3	
12	電気取扱(低圧) 特別教育	1日間	2	
13	電気取扱(高圧・特高圧) 特別教育	2日間	2	
14	自由研削といし 特別教育	1日間	2	

☆センターカード所持者の皆さまへ☆

城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。
ご活用ください。(テープ案内)

☎ 03 - 3876 - 4217

