

令和6年度

結核検診のお知らせ

東京都、台東区、荒川区、では無料の結核健診を実施しています。予約や申込等は必要ありません。どなたでも受診できますので、病院などで受診する機会が無い方はぜひご利用ください。

今年度の結核検診の日程は以下のとおりです(予定)

6月24日(月)	9:00~10:00	センター前
9月9日(月)	10:00~11:00	センター分館(敬老室)
10月21日(月)	9:15~11:30	センター前
11月25日(月)	9:00~10:00	センター前
2月17日(月)	9:15~11:30	センター前

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。



地域クリーンアップ作戦実施中!

センターでは四つの町会と商店街、旅館組合、台東区やその他関係団体と連携して、月1回、地域の清掃を行っています。みんなでゴミの落ちていないきれいな街にしましょう!



おそろいのオレンジのジャケットが目印です



空き缶やたばこの吸い殻が多いです



娯楽室 健康相談の時間が変わりました!



毎月第2水曜日と第4土曜日に実施している健康相談の時間が変わりました。

【5月の実施日時】

5月 8日(水) 午後2:00~4:00

25日(土) 午後3:00~5:00

楽しく健康体操に参加しませんか?

【日時】5月24日(金)

11時10分~11時40分

【場所】1階 寄せ場

☆センター高齢者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。ご利用ください。

☎ 03-3876-4217 (音声案内)



娯楽室入室カード更新

5月30日(木)開始

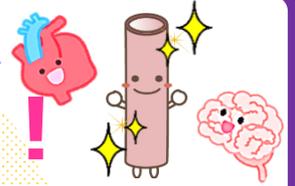
娯楽室入室カードの有効期限が来た方は更新が必要です。

令和6年6月が有効期限の方(令和3年6月発行)から順番に、月ごとに更新を行います。今お使いのカードを、娯楽室窓口へお出しください。新しいカードと交換します。

ご不明な点は娯楽室窓口へおたずねください。

5月17日は「高血圧の日」です

元気な血管で心臓も脳も大喜び!

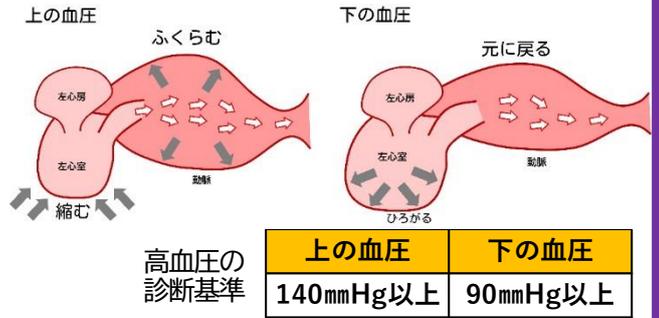


高血圧を予防しましょう!

センターの健康相談室で最も多い疾患は「高血圧」です。高血圧はほとんどの人で自覚症状がありませんが、放置しておくともある日突然、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。普段の習慣を今一度見直してみましょう。

» 高血圧とは?

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)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。

» 生活習慣で注意する3つのポイント



① 塩分の取りすぎに注意!

- 1日の食塩摂取量の目標
健康な成人男性で **7.5g未満**です。
- ラーメンなど麺類を食べる時は、汁を全部残すと2~3g減塩できます。
- 酢などで酸味を効かせたり、七味やコショウで辛みを足すと、薄味でも美味しく食べられます。

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!

5月・6月のカレンダー	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5				
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水				
	ひろば	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日						母の日					三社祭・19日まで																		6月					ひろば
				立夏																																		芒種	

