

75歳以上の人の自宅に職員が訪問します

健康課の保健師・管理栄養士・歯科衛生士が健康を支援するため、自宅に訪問します。体のことなど、遠慮なくご相談ください。訪問の際は、事前に電話し身分証を必ず提示します。

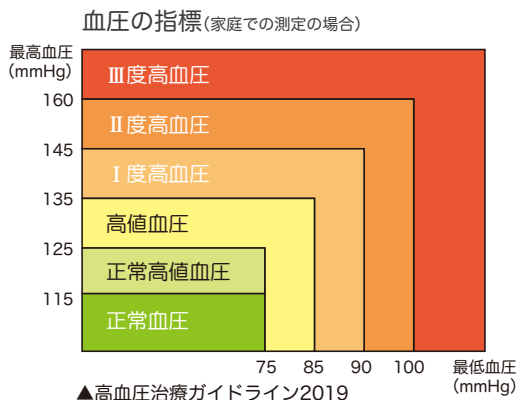
訪問の対象者

- ①健康診査などを受診していない人や介護サービスなどを受けていない人
②健診の結果で2型糖尿病の診断がでた、腎臓機能の低下がみられる人
NEW ③健診の結果でⅡ度高血圧(最高血圧160mmHgまたは最低血圧100mmHg)以上の人
※診察室での血圧測定の結果

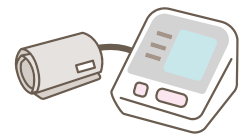


今年度から、訪問の対象者に「Ⅱ度高血圧以上の人」が加わりました。高血圧症は、脳卒中(脳梗塞・くも膜下出血など)、心臓病(冠動脈疾患・心不全など)、腎臓病(腎硬化症など)や、大きな血管の病気を引き起こし、命に関わる病気です。血圧は、自宅で簡単に測定できる反面、測定するタイミングや場所により変動します。そのため、高い値が出て「年齢が上がるにつれて血圧も上がるもの」「今回はたまたま高かっただけ」など、放置されていることがあります。

日本人の3人に1人が高血圧者と推計されており、そのうち約3割は自分の高血圧を認識していないと言われています。まずは自身の血圧を朝(起床後1時間以内、排尿後)・夜(就寝前)の2回測ってみましょう。



測定値が高値血圧以上の場合は、必要に応じて保健師・管理栄養士に相談もしくは、医療機関を受診しましょう。



高血圧予防のポイント！

食習慣を見直す

- ・食塩は1日6g未満を心がける。
 - ・野菜は積極的に食べる。(※)
 - ・果物は片手に乗る程度を食べる。(※)
- ※腎臓の機能が低下している人は医師に相談しましょう

運動習慣をつける

ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れる。



その他

- ・週に1～2日の休肝日をつくる。
- ・禁煙をする。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)