

乳幼児・児童の保護者の方へお願い

医療機関等で窓口無料化となる「乳幼児・児童医療費受給者資格証」を交付しています。

保険者（勤務先）および住所地（町内における転居）に変更があった場合は、速やかに保健センターに届け出てください。なお、国民健康保険に加入した場合や転出される場合は、保健センターまたは役場の窓口で手続きの際に受給者証を返却してください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



★時 間：平日の午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）

なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可

★対 象：広野町民の方

★料 金：無料

★持ち物：室内運動靴、タオル、水分など（センター内に自動販売機はありません）

★注 意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。

- ・運動できる服装でお越しください。
- ・ご利用の際は窓口で声をかけ、利用者名簿にご記入ください。
- ・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようご注意ください。
- ・小学生以下のお子様をつれてのご利用はご遠慮ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況（平成29年3月30日現在）

●高野病院 ☎0240-27-2901 月曜日 9:00～12:00 火曜日 9:00～12:00 木曜日 9:00～12:00 金曜日 9:00～12:00 土曜日 9:00～12:00	●馬場医院 ☎0240-27-2231 月曜日 9:00～12:00 火曜日 14:00～18:00 火曜日 9:00～12:00 水曜日 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:00 木曜日 14:00～18:00 金曜日 9:00～12:00	●広野薬局 ☎0240-27-2265 月曜日 8:30～18:00 火曜日 8:30～18:00 水曜日 9:00～16:00 木曜日 8:30～18:00 金曜日 8:30～16:00 土曜日 9:00～11:00
●新妻歯科医院 ☎0240-27-4020 火曜日 9:30～12:30 13:30～18:00 木曜日 9:30～12:30 13:30～18:00	●花ぶさ苑 ☎0240-27-1755 面会時間 8:30～17:00	

いろいろ知りたい高血圧 ⑫ 高血圧を予防しよう！

高血圧を予防するには？

これまで、血圧を理解するためのお話や、肥満・心筋梗塞・脳卒中・認知症などの病気と高血圧の関係などをシリーズでお伝えしてきました。高血圧の基準値や圧力の意味、血液循環のしくみや血圧が高くなるメカニズム、高血圧がなぜ怖いのか、などをよく理解し、日々の健康管理に役立てていただければと思います。

高血圧の発症を未然に防ぐ、あるいは、高血圧を改善するのは、高血圧によって引き起こされる合併症を少しでも遠ざけたいからです。そのためには、食生活を見直し、運動や水分補給、温度管理などを含めた生活習慣全般に気をつけることが大切です。中でも、食生活における塩分の制限が最も早く効果が早く現れます。味付けは、酢やゆず、レモンの絞り汁、胡椒などを上手に使うことで普段の食事から減塩を心がけましょう。また、ナトリウムを体から排出する作用を持つカリウムを多く含む野菜、果物、海草などを積極的に摂ることも重要です。

出来ることから少しずつ

1度にすべてを実行しようとする大変ですが、まず1つ始めることが大切です。そして、継続すれば、数ヵ月後には必ず効果が現れます。また、年に一度は健康診査を受け、ご自分の生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

【生活習慣を改善することによる効果】

以下のいずれか1つを実行することで、血圧が2mmHg下がります。
同時に複数実行すると、さらに効果的です！



生活習慣の改善を行っても血圧が140/90mmHg未満に低下しない方、もともと160/100mmHg以上の方、すでに脳、心臓、腎臓などの合併症をお持ちの方は直ちに高血圧の原因診断と病態に応じた治療が必要です。



福島県立医科大学 会津医療センター 糖尿病・代謝・腎臓内科 教授 橋本 重厚