

## 健診結果について、分からないことはありませんか？

健診は受けた後が大切です。分からないこと、気になったことがあれば、以下のとおり保健師が説明します。

●日時 9月6日(月)～10日(金)  
午前9時～午後4時

●場所 保健センター  
(来所が難しい場合は、ご相談ください。)  
●その他 事前にお電話にて予約をしてください。  
健診結果を持参してください。  
問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 毎月17日は減塩の日!

7月に総合検診を受診された方は、お手元に結果が届いていると思います。「血圧」や「推定食塩摂取量」の結果をよく見てみましょう。血圧上昇の要因は「塩分の過剰摂取」です。減塩のヒントを理解して、1日6gの塩分をめざしましょう!



### ◆減塩のヒント◆

- ①塩分量を知る
- ②減塩食品の活用
- ③汁物や麺類の汁は残す
- ④野菜摂取で食塩を排泄
- ⑤調味料は食材の表面につける
- ⑥汁物は具たくさんにする
- ⑦香辛料や酸味、香味野菜を使う
- ⑧だしの活用



また、日頃から家庭血圧を測定し、ご自分の血圧を把握することも大切です。家庭血圧が135/85mmHg以上は高血圧です!!高血圧が続く場合は、病院を受診しましょう。

カフは心臓と同じ高さ!



### ◆血圧測定ポイント!◆

- ☆朝 (起床後1時間以内)  
排尿後  
朝の服薬前  
朝食前  
座って1-2分安静後
- ★夕 (就寝前)  
座って1-2分安静後

参考) 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン

### ♥心の相談会♥

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。  
日時: 令和3年9月10日(金)  
9月24日(金)  
午前10時～正午  
場所: 広野町 保健センター  
☎0240-27-3040

BMI 25 以上の方!!

## トレーニングジムで運動始めてみませんか?

対象	BMI 25以上の20～65歳未満の広野町民 (学生を除く)	
期間	11月～1月 ※3か月間継続できる方に限ります。	
場所	Jヴィレッジフィットネスクラブ	ならはスカイアリーナ
料金	3,570円×3か月	1,500円×3か月
内容	フィットネスジム、プール スタジオレッスン、お風呂利用可 トレーナーによる指導あり	フィットネスルーム ランニングコース利用可
募集期間	9月30日(木)まで	

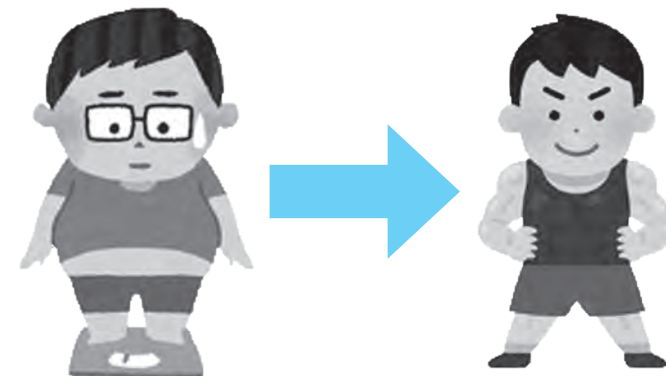
※BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) 22が理想です。

※本事業は運動づくりの動機づけを行うものです。

すでにジムに通われている方は対象になりませんのでご了承ください。

本事業をすでに利用したことがある方は、同じジムは利用できません。

※通院している方は、医師の運動許可証が必要です。



BMI 22を目指しましょう!  
保健センターへお電話ください!!  
問合せ・申込み  
☎0240-27-3040

## !!新型コロナウイルス感染症対策として以下のことを実施しています!!

ジム利用時、運動中もマスクの着用をお願いします。	入館時、検温を実施しています。
こまめな消毒をお願いします。	密にならないよう、人数制限や利用制限をしています。

※症状のある方はご利用の自粛をお願いしています。各ジムの新型コロナウイルス感染症に関する注意点を確認し、利用するようにしてください。(詳しくは利用開始時に説明いたします。)

## 休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	9/5(日)、9/19(日)、9/23(木) 10/3(日)、10/10(日)	9/12(日)、9/20(月)、 9/26(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。