

## 広野町の健康状態②

2月号に続いて広野町の健康についてお知らせします。今月は血圧がテーマになります。

### ■収縮期血圧有所見者（上の血圧、高い方の血圧が130mmHg以上の割合）



家庭血圧  
135/85mmHg未満を  
目指しましょう！



(参考：福島県国民健康保険データランド)

震災直後は睡眠、食事、運動、ストレスなどの影響により血圧が高くなった方がとても増えました。でこぼこはありますが、改善がみられています。生活や環境が落ち着いたこと、きちんとお薬をのむことで正常な血圧を保っていただけだと思います。

血圧が高いと、血管の壁に強い力がかかるため血管が傷ついてしまいます。全身の血管に影響しますが、もし脳の血管が傷つき破れてしまうと、後遺症などで当たり前の生活が難しくなることがあります。また、腎臓は血管が集まって、血液から尿を作っていますが、血管が傷つくことで、体に必要な栄養を尿から一緒に排泄したり、逆に不要なものを尿から血管に戻してしまったりします。

朝起きてトイレを済ませ、食事をとる前に血圧を測定する習慣を身に着けましょう。自分を知ることから健康づくりは始まります。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## こころの病気の初期サイン

こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつサインが出ているものです。こころの病気の初期サインを知り、サインが出ていることに気がいたら、早めに相談するようにしましょう。

### ■こころの不調やストレス症状

次のような気になる症状が続くときは、専門医に相談しましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何事も確かめないと気が済まない
- 何をしても元気が出ない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- イライラする、怒りっぽい
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 気持ちが落ち着かない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 夜中に何度も目が覚める



### ■こころの病気は誰にでも起こるものです

気になる症状が続いたり、生活に支障が出たり、つらい状態が長引く場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。最寄りの病院やかかりつけの医師に相談してみましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



## ハンセン病元患者のご家族へ

対象となる方々に「補償金」を支給します。

秘密は守られます。

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にご多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

対象者	補償金額
(ア)配偶者(事実婚も含む)	180万円
(イ)親、子	
(ウ)親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	
(エ)兄弟姉妹	130万円
(オ)祖父母、孫	
(カ)祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等	
(キ)曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	

※同居など一定の要件が必要な場合があります。

問 厚生労働省 補償金相談窓口 ☎03-3595-2262

受付時間 午前10時～午後4時

(月曜日から金曜日。土日祝日、

年末年始を除く。)



ハンセン病 厚労省 🔍 検索

## ひろの健康ポイントカードをお持ちですか？

ひろの健康ポイントカードは町民みなさまの健康意識と介護予防意識が高まることを目的に発行しています。

健康診査やがん検診、地区の集いの参加やパークゴルフなどでポイントをためることが出来ます。カードを開くと「健康チャレンジ」の面があります。健康になるための目標を3つ決めて30日間実践すると、「60ポイント」、「ふくしま健民カード」、「景品」をプレゼントします。

ひろの健康ポイントカードは保健センターおよび役場健康福祉課で配布しています。

あなたもチャレンジしてみましょう。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 保健センター トレーニングルームからのお知らせ

保健センターに新しくランニングマシンを2台導入しました!!操作も簡単で速度や傾斜の調節が可能ですので、初心者の方も使いやすくなっています。

また、目的に応じてコースを選び本格的なトレーニングも可能です。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- 速度0.5-16km/h
- 傾斜0-15%最大傾斜
- 最大使用者体重205kg
- スピード、時間、距離、カロリー、心拍数の表示
- ウォームアップ、脂肪燃焼、心肺機能強化、トレーニングコースなど



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040