

1月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H28.1.4

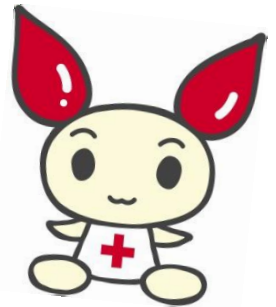
献 血

いのち
♡あなたの献血で 助かる命があります♡

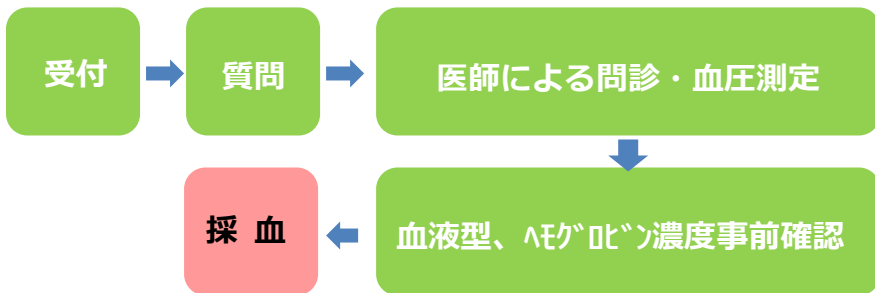
ご協力よろしくおねがいします！

新庄市、日本赤十字社、最上保健所では、今年度 20 回程度の献血を開催しています。

ホームページや広報誌等で実施日や会場をお知らせしています。ご協力頂いた方には、記念品等ございます。



♡献血の流れ♡ 所要時間 40~90分



H27. 12. 13(日)マックスバリュ新庄店
*64人の方にご協力いただきました！

*現在、新庄市では献血バスにて「200m l」「400m l」献血を実施しています。

2/13

(土)

受付：9時30分～15時30分

会場：保健センター *新庄雪まつり同時開催

協力：新庄ニューセンチュリーライオンズクラブ

今年度あと2回です！



3/25

(金)

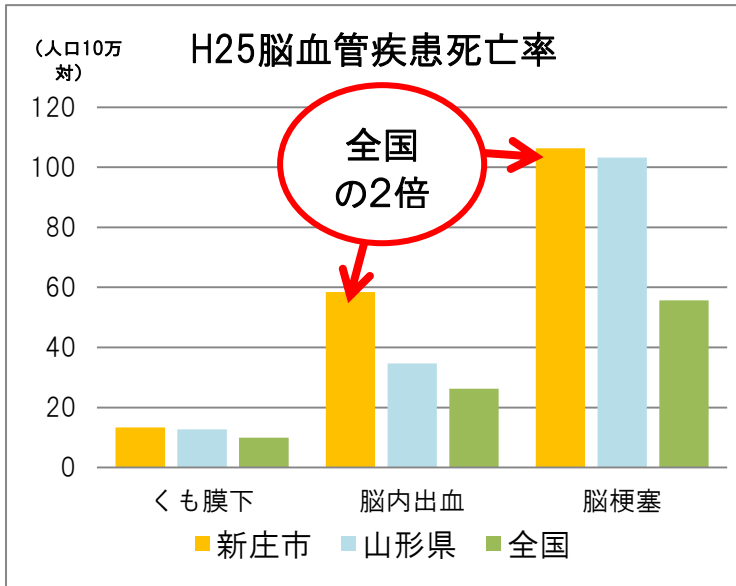
受付：9時30分～15時30分

会場：ゆめりあ1F交流広場

協力：新庄もがみライオンズクラブ



脳血管疾患



脳卒中には、脳の血管の閉塞(血流の障害)が引き起こす脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血、脳動脈瘤が破れるくも膜下出血等があります。

平成 25 年は、がん、心臓病に次いで死因の第 3 位に位置しています。

メタボリックシンドロームに関連する肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などが要注意。発症の予防には、食生活・減塩、運動、喫煙などに気をつけメタボリックシンドロームにならないことが大切です。

家庭血圧

のススメ

より正確な血圧測定のための 3 つのポイント

1 5分間安静にした後で

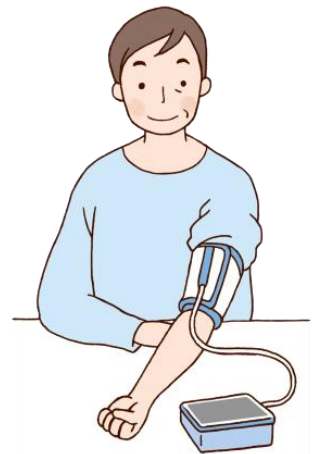
測定前 30 分間は運動・食事・喫煙を避け、リラックスして測りましょう

2 いつも同じ時間に

血圧は、1 日の中で変動します。生活スタイルに合わせて、だいたい決まった時間に測りましょう

3 暖かい静かな部屋で

寒いと血圧は上がりやすいといわれますので、注意しましょう



あなたは、「特定健診」受けていますか？

受けていない

すぐ、市に申し込みください。生活習慣病は、自覚症状がないものが多いため健診を受けなければ発症の予防はできません。

受けている

異常が見つかった人は、必ず医療機関を受診してください。そのままにしていると徐々に悪化し重症化していきます。かかりつけ医に健診結果を持参して受診しましょう。改善すべき生活習慣の指導や適切な投薬を受けることで発症の予防となります。