

2021 年

# 1 月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R3.1.5

## 献 血

♡あなたの献血で 助かる **命** があります♡  
ご協力よろしくお願いします！

新庄市、日本赤十字社、最上保健所では、今年度 30 回程度の献血を開催しています。日程は、ホームページや広報誌等でお知らせしています。今年度はあと 2 回の開催予定です。冬期間は献血者が減少するため、市民の皆さんのご協力をお願いします。



### ♡献血の流れ♡

所要時間 40～50 分



\*現在、新庄市では献血バスにて「400m l」献血を実施しています。



2/14  
(日)

受付：9時30分～11時30分  
13時30分～15時30分

会場：すぽーていあ \*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

ご協力頂いた方には  
記念品があります。



3/26  
(金)

受付：9時30分～15時30分

会場：ゆめりあ 1 F 交流広場

協力：株式会社沼澤工務店



※日時・会場が変更となる場合があります。

# 注意!!

# 冬は心筋梗塞・脳卒中が急増



## 新庄市は全国の約2倍の死亡率

心筋梗塞・脳卒中は、主に**動脈硬化が原因**ですが、寒さで血管が収縮し高血圧になりやすいこの時期、特に「**血圧の変動**」が発症に深く関与していると言われています。

寒さ対策はもとより、動脈硬化を促進させる要因である高血圧や肥満、糖尿病、脂質代謝異常の予防・改善に取り組みましょう。

## 家庭血圧の測定で高血圧予防

家庭での血圧を測り記録することで、自分の血圧の状態がわかります。血圧が高い場合は、医師に相談しましょう。治療中の方も、かかりつけ医に血圧の記録を見てもらいましょう。

\* **いつも同じ時間に、5分間安静にした後**  
夜（寝る前）と朝（目を覚まし動き出す前）の2回測定

\* **暖かい静かな部屋で**



## 急激な寒さを避ける

- \* 外出時は、帽子・マフラー・手袋を着用し、体温を逃さない服装を心がける。
- \* 入浴時は脱衣所・浴室を暖める。  
早朝・深夜の入浴は控える。
- \* 寒暖差の大きいトイレや洗面所などに行くときは、上着をはおる、厚手の靴下を履く。

## ◆◆◆ 脳卒中予防10か条 ◆◆◆

1. 手始めに <b>高血圧</b> から 治しましょう	2. <b>糖尿病</b> 放っておいたら 悔い残る	3. <b>不整脈</b> 見つけ次第 すぐ受診	4. 予防には <b>タバコ</b> を止める 意思を持て	5. <b>アルコール</b> 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる <b>コレステロール</b> も見逃すな	7. お食事の <b>塩分・脂肪</b> 控えめに	8. 体力に あった <b>運動</b> 続けましょう	9. 万病の 引き金になる <b>太りすぎ</b>	10. 脳卒中 起きたらすぐに <b>病院へ</b>

社団法人日本脳卒中協会

## 令和3年度 健診の申込みはお済ですか？

心筋梗塞・脳卒中の危険因子の多くは、特定健診で早期発見できます。申込みはこれからでも可能です。

問合せ先：新庄市健康課健康推進室 ☎ 0233-29-5791