

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ひします！

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「400ml」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

3/26

(金)

受付：9時30分～15時30分

会場：ゆめりあ 1F 交流広場

協力：株式会社沼澤工務店

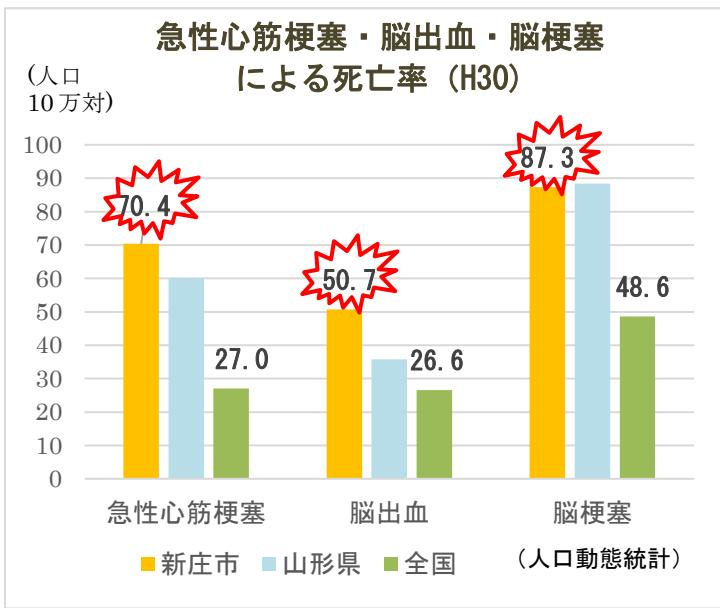
ご協力頂いた方には  
記念品があります。



※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・改善に取組みましょう。

### 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。

### 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分間安静にした後で夜（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



### ◆◆◆ 脳卒中予防10か条 ◆◆◆

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

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