

高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト



高血圧〇×クイズ

高血圧には自覚症状がほとんどなく、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が少なくありません。しかし、高血圧の状態が長く続くと、負担がかかる血管や臓器にさまざまな悪影響を及ぼします。  
あなたは高血圧についてどのくらい知っていますか？

《問題》

- Q1：家庭血圧が 135/85 mmHg 以上で高血圧とされる。
- Q2：高血圧は、他の疾患と関係がない。
- Q3：四国中央市民の1日の食塩摂取量は、7.0 g 以上である。
- Q4：高血圧予防には、減塩、運動、お酒を控えることが重要である。

《答え》

- A1：〇 診察室血圧は、140/90 mmHg 以上で高血圧とされています。
- A2：× 高血圧は脳卒中や心疾患など、他の疾患にかかるリスクが高くなります。
- A3：〇 四国中央市民の食塩摂取量は 9.9 g です。男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満が適正です。  
(出典：平成 27 年度県民健康調査報告書)
- A4：〇 日頃の食事や運動を見直すことが有効です。

今回は、減塩レシピをご紹介します！

減塩のポイント



- **香辛料や香味野菜を使う**  
わさび、マスタード、カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、みょうがなど、香りのよい食材を使うと減塩になります。
- **酸味を利用する**  
かんきつ類、トマト、お酢など、酸味を加えることで、食事のアクセントになります。
- **かけて食べず、つけて食べる**  
油やソースなど、料理にそのままかけてしまうと、かけ過ぎてしまうので、小皿に出して「つけて」食べる方が好ましいです。
- **麺類の汁は残す**  
うどんやラーメンなどの麺類の汁には、塩分が多く含まれているので、残すようにしましょう。
- **練り製品、漬物は控える**  
かまぼこやちくわなどの練り製品や漬物は、塩分が高いので食べる頻度を少なくしましょう。
- **ゆっくりよく噛んで食べる**  
よく噛むことで薄味の料理でも味わって食べることができます。
- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

♪ 育児相談・妊婦相談 (無料)

日時	場所
12/20 (月) 13:30 ~ 15:00	保健センター
1/17 (月) 10:00 ~ 11:30	土居こども館
1/24 (月) 13:30 ~ 15:00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします  
※上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時行っておりますのでお気軽にご相談ください  
■ **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

♪ からだとこころの健康相談 (予約制・無料)

ご自身やご家族の身体と心の健康について、気になることや相談したいことはありませんか？  
■ **とき** 12/8 (水)、1/19 (水) 9:00 ~ 11:00  
■ **内容** 健康相談、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定など  
■ **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

♪ 「知っ得！ゼミ」受講生大募集！ (予約制・無料)

健康に関する知って得する情報をお伝えします！  
■ **とき** 12/21 (火) 13:30 ~ 14:30 (全5回のうちの4回目です)  
■ **内容** 元気100倍！～免疫力アップの食事を学ぼう～  
■ **定員** 30名程度  
■ **講師** 保健センター 管理栄養士  
■ **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054



麻しん (はしか) 風しん 混合予防接種を受けましょう！

現在、麻しん (はしか) 風しん定期予防接種は、効果を高めるために下記の2回接種するようになっています。対象のお子さんは早めに接種しましょう。  
■ **対象**  
○ 第1期：1歳児  
接種期限：2歳の誕生日前日まで  
○ 第2期：平成27年4月2日～平成28年4月1日  
生まれのお子さん  
接種期限：令和4年3月31日まで  
※期限が近づいています！  
■ **接種場所** 委託医療機関  
※県外での接種をご希望の方は、事前に申請が必要です。保健センターへお問い合わせください  
■ **費用** 無料  
※期限を過ぎると全額自己負担になります  
■ **持参品** 予診票、接種券、母子健康手帳  
■ **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

乳幼児健診 ～子どもの健やかな発育のために～

保健センターでは、4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診を行っています。お子様の成長・発達を確認するための大切な健診ですので、対象月になりましたら母子健康手帳と問診票をご持参のうえ、忘れずお越しください。  
日程や注意事項など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
■ **問い合わせ先** 保健センター 28-6054



あなたを待っている人がいます 骨髄バンクに登録を！

骨髄バンクには、約53万人の方がドナー登録をしています。それでも移植を希望する患者さんのうち、実際に移植を受けられるのは約6割程度です。ドナー登録がまだまだ必要です。  
「命のボランティア」にご協力をお願いします。  
■ **問い合わせ先** 県業務衛生課 089-912-2391  
西条保健所 0897-56-1300

休日当番医 診療時間 9:00 ~ 18:00 ※都合により変更する場合があります

月日	東部	西部
12/5	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
12/12	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
12/19	岸田メイカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	あんど整形外科 74-1715 (土居町小林)
12/26	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
12/30	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
12/31	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
1/1	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
1/2	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
1/3	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
1/9	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
1/10	井上整形外科医院 24-2171 (三島中央)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)



高齢者インフルエンザ予防接種

自己負担金が1,000円で接種できる期間は12月31日までです。ワクチンの入荷・在庫状況は医療機関によって異なり、予約が必要な場合や、接種制限を設けている場合があります。事前にかかりつけ医などの医療機関へ確認をお願いします。  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- **対象** 65歳以上の方、60歳～64歳で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある方
- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

急病などで困った時は！



- **テレガイド (休日・夜間救急当番医など) 23-5990**  
消防署につながります。自動音声でその日の夜間救急病院の病院名と電話番号、また急患医療センターの電話番号を教えてください。
- **病院案内 28-9119**  
消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。
- **小児救急医療電話相談 089-913-2777 または #8000(携帯・プッシュ回線)**  
医師や看護師などが家庭での応急処置の方法や医療機関受診について教えてください。
- **急患医療センター (内科・小児科) 56-1913 妻鳥町1501-1 (妻鳥小学校西側)**  
【診療時間】月曜日～土曜日 19:30～22:30 (日曜日・祝日・12/30～1/3は休診)

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生方のご協力により実施しています

救急外来は、夜間などの急病に対して応急的な処置を行うところです。休日・夜間に平日の昼間と同じような感覚で安易に救急外来を受診することのないよう、適切な救急医療機関の利用をお願いします。

お願い