

地域包括支援センターです

冬の血圧コントロール

冬は寒さのため、血圧が上昇しやすくなります。

温かいところから寒さを感じると、血管が収縮して血行が悪くなり、血圧が上がってしまいます。自覚症状はありませんが、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こす恐れもあります。



急激な温度変化に注意し、血圧を管理していきましょう。

- ・部屋を温め、廊下やトイレ、脱衣場も温めて部屋ごとの温度差を少なくする。
- ・朝温かい様にタイマーを活用する。
- ・夜間トイレに起きた時など温かい部屋から寒いところへ出る時は何か1枚羽織る。
- ・入浴時に熱い湯は避け、長湯はしない。
- ・外出の際は上着やマフラーなど風を防ぐ工夫をする。
- ・ウォーキングなどの適度な運動を継続する。
- ・散歩や運動は日中暖かくなってから行う。
- ・ストレスを上手く解消する。
- ・定期的に血圧測定し、日ごろの血圧を把握する。



いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

はたちの献血キャンペーンについて

今年も1月1日から2月29日まで、「はたちの献血キャンペーン」が行われます。

医療機関で必要な血液量は年間を通じてほぼ一定であるのに対し、献血者数には変動があり、特に冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す方が多いことなどから献血者数が減少します。献血者の減少は、長期保存のできない輸血用血液製剤の不足を引き起こしますので、多くの方のご協力が是非必要になります。

また、日本は現在、本格的な少子高齢化社会を迎えています。血液製剤の多くは高齢者の医療に使われていますが、それを支えている献血者を見ると、健康的な若い世代の献血が高齢者医療の多くを支えています。今後さらに少子高齢化が進むと、若年層の一層の協力がないと、救命医療に重大な支障をきたす恐れがあります。

平成18年に行われた若年層に対する調査では、消極的な協力も含めると60%以上の方が、献血への協力の気持ちを持っていますが、献血に行くという行動では、5%強の方が献血に行くとし、行ってもよいという方を含めると50%弱しかいません。ここ15年を振り返ると、10代・20代の献血者数が減少し続け、半減してしまっています。10代・20代の皆さんには、献血についてさらなる理解をお願いするとともに、献血を行う良い機会だと思いますので、富士見町内で、3月に行う移動採血車による献血に、積極的なご協力をお願いします。



親と子の健康ガイド

1月 (1月11日~2月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年9月生まれ	1月25日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成23年5月生まれ 平成23年6月生まれ	1月11日(水) 2月1日(水)		
10ヵ月児健診	平成23年2月生まれ 平成23年3月生まれ	1月11日(水) 2月1日(水)	午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成22年7月~8月生まれ	2月8日(水)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成21年11月~12月生まれ	1月27日(金)		
3歳児健診	平成20年11月~12月生まれ	1月18日(水)		
B C G	平成23年8月4日~平成23年11月4日生まれ	2月3日(金)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	1月17日(火)	午後1:15~1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	1月19日(木)	午前9:30~10:30	保健センター

☎住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は食育の日です】



1月は伝統的な行事や郷土食にふれる機会が多くあります。是非、家庭で作って家族一緒に食べましょう。

「健康ふじみ21」栄養食生活推進員 富士見中学栄養士