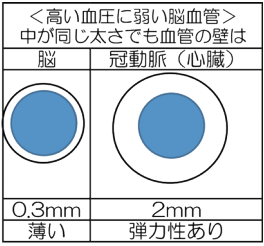


薄いため弾力性に乏しく、また、頭の隅々まで血液を送るために細く薄い血管が折りたたむように入っており、高血圧に弱くなっています。

血圧が上下することは、寒暖などの環境要因や心身のストレス状況から体を守る反応の一面でもあります。早くから生活習慣の改善や治療



俱知安町に住む方の要介護になる原因疾患で半数近くの方が、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患を有しており、その背景にある基礎疾患では高血圧が最多でした。

このことは、以前から継続した町の健康課題であり、まだ解決していないため、国民健康保険の「第3期データヘルス計画」（春以降公表予定）では、高血圧予防を重点目標の一つに挙げました。

健康データ分析から見る町の健康課題は「高血圧による脳血管疾患」

に取り組むことで、血管が傷み動脈硬化に進むことを予防できます。

【自分の血圧を知るには】

○年1回の健診で確認

○普段の家庭血圧測定

※近年は特に普段からの家庭血圧測定が重要視されています

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
高血圧の診断基準		
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
降圧治療の対象		

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、胸の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低くなる」など、正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまま測定してもよい。

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

参考：日本高血圧学会「家庭血圧測定ガイドライン」

問 福祉医療課保健指導係
☎ 22-1144



近年の日本では、認知症などによる高齢者の徘徊が増えており、警察庁の調査によると、認知症で行方不明になった人の数は、2022（令和4）年は全国で約1万9千人でした。この数値は、統計を取り始めた2012（平成24）年からの10年で、ほぼ2倍に増えていきます。

俱知安町では、高齢者などの徘徊に対し、さまざまな支援を行っています。認知症などにより徘徊症状が見られる在宅の高齢者を介護する家族などに対して、小型GPS（全球測位システム）を利用した所在を探索できる機器の購入やレンタルに要する費用を助成しています。購入やレンタルを考えている方は、一度ご相談ください。

徘徊高齢者家族への支援について

俱知安町徘徊高齢者等家族支援事業

■助成金額／上限1万円

※1人1回のみの

■助成対象者／俱知安町の住民基本台帳に記録されている高齢者などを介護している方

■助成の対象となるもの／

- ①端末機などの購入代金
- ②端末機などのレンタルの代金
- ③新規契約に必要な加入手数料および登録料

■申請必要書類／

- ①俱知安町徘徊高齢者等家族支援事業助成金交付申請書
- ②端末機などの購入やレンタルの金額がわかるものの写し（契約書、領収書など）

※端末機などの破損や紛失による修理および再購入に要する費用は、助成金の対象になりません

この事業の詳細や認知症に関してなど疑問やご相談があれば、お気軽にお問い合わせください。

問 俱知安町地域包括支援センター
☎ 23-0500



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

問 総合政策課広報広聴係 ☎ 56-8001

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

4月の広場

- あいあい広場（0歳） 4月11日（木）
- きらきら広場（1歳） 4月18日（木）
- のびのび広場（2・3歳） 4月25日（木）

■申込／3月4日（月）9時30分～

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55-8355 FAX 55-8377

開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時

休所日 日曜日、祝日



どの広場も10時から、こいのぼりの作成と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。