



高血圧を予防しよう

高血圧は、自覚症状がないまま進行します。塩分の多い食品を控えるなど、望ましい生活習慣を心掛けて、高血圧を予防しましょう。



問 健康づくり推進課 / TEL674-8800 ID 068165

自覚症状なく悪化

特定健診結果などから、市では、高血圧やそれに関連する病気で病院にかかる人が多いことが分かっています。高血圧は、自覚症状がないまま進行します。対策をしないと動脈硬化を進め、脳血管疾患や心疾患などの病気を引き起こす危険性を高めます。

生活習慣で予防・改善

高血圧の予防や改善には、望ましい生活習慣「血圧にいいコト」（右記）を心掛けることが大切です。毎日少しずつでも積み重ねて取り組み、日頃の生活習慣を見直して、予防に努めましょう。

「いいモノ」もらえるキャンペーン

「血圧にいいコト」のいずれか1つ以上に、3週間毎日取り組んだ市民の皆さんに抽選で記念品をプレゼントするキャンペーンを実施します。ぜひ参加して「健康」と「いいモノ」を手に入れましょう。

期間 9/4(日)~11/30(水)

申込 12/2(金)までにウェブ、窓口、FAX、郵送で

キャンペーンに参加・応募すると抽選で記念品をプレゼント

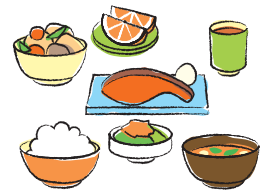


△三箇牧トマト (25名)
▽はにたんバンダナ (40名)
※いずれも抽選。1人1回



はにたん適塩プロジェクト 血圧にいいコト (例)

- 1日1回以上血圧を測定する
- めん類の汁を残す
- 汁物は具たくさんにして汁の量を減らす
- 塩分の多い食品を控える
(インスタント食品・梅干・漬物・佃煮・干物など)
- 野菜料理を1日小鉢1つ分多く食べる (目標は1日小鉢5つ分)
- 軽く汗ばむ運動を30分以上実施する (細切れでもよい)



はにたん月イチ適塩レシピ

ID 070138



5/17の高血圧の日になみ、毎月17日頃においしくて塩分控えめな「適塩レシピ」を市ホームページで紹介しています。まずは1品から気軽に作って、家族や友人と一緒に食べてみてください。また作った料理写真や感想などを投稿してくれた人には、プレゼントを用意しています。次回は9/16(金)に夏バテにも効く適塩レシピを紹介します。市公式LINEに登録しておくと、レシピ公開時にお知らせが届くので便利です (右QRコード)。





9/10～16は自殺予防週間 サインを見逃さないで

ID 067869

自殺は、さまざまな社会的要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言われます。身近な人の様子がいつもと違うのは、病気や自殺のサインかも。勇気を出して声を掛けてください。あなたの一言が、命を救う一歩になるかもしれません。

問合 保健予防課/Tel661-9332

一相談窓口

面接相談

市こころの健康相談 ※電話相談もあり
Tel661-9332(平日8:45～17:15)

電話相談

- こころの健康相談統一ダイヤル
Tel0570-064-556(平日9:30～17:00)
※9/1(木)9:30～30(金)17:00は24時間体制で受け付け
- わかばちダイヤル(40歳未満専用)
Tel06-6607-8814(水曜9:30～17:00。祝日除く)
- 府妊産婦こころの相談センター
Tel0725-57-5225(平日10:00～16:00)
- 自死遺族相談(予約制)
Tel06-6691-2818(平日9:00～17:45)
- 関西いのちの電話
Tel06-6309-1121(毎日24時間)
- 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター
Tel06-6260-4343(金曜13:00～日曜22:00)
- こころの救急箱
Tel06-6942-9090
(月曜19:00～翌3:00、木・土曜19:00～22:00)
- フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
Tel0120-783-556(毎月10日8:00～翌8:00)
- 新型コロナこころのフリーダイヤル
Tel0120-017-556(毎日9:30～17:00)

SNS 相談

府こころのほっとライン 新型コロナ専用
LINEアプリで友だち申請
毎週水・土・日曜17:30～22:30
(受け付けは22:00まで)

9/24～30は結核予防週間 年に1度は検査を

ID 002932

結核は高齢者が多くを占めていますが、幅広い年代で発病していて、注意が必要です。せき、たん(血たん)、発熱、風邪症状が続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。また、高齢者は症状が出にくい場合もありますので、年に1度は胸部エックス線検査を含む健康診査を受けましょう。

問合 保健予防課/Tel661-9332

教えて!

歯の Q&A

お口や歯の悩みに、
高槻市歯科医師会の先生が答えます

- Q 寝る時は、入れ歯をはずした方がよいでしょうか?
- A 基本的には、入れ歯をはずして寝た方がよいです

入れ歯による歯ぐきへの負担を軽くしたり、口の中を清潔にしたりするためには、はずすことをおすすめします。

ただ、寝ている時に歯ぎしりをしたり、くいしばったりする人は、入れ歯をはずすことで残っている自分の歯に負担がかかりダメージを与えるので、入れ歯をはめて寝た方がよい場合もあります。いろいろなケースがあるので一度かかりつけの歯科医院で相談するとよいでしょう。

(高槻市歯科医師会)

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/Tel674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00)	9/16(金)奥坂コミュニティセンター・22(木)竹の内コミュニティセンター・29(木)清水池コミュニティセンター、10/4(火)五領公民館・5(水)川西コミュニティセンター・7(金)阿武野コミュニティセンター	不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診 [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
健康相談会(14:00～15:30)	10/25(火)三箇牧公民館 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP ☎ 窓
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 [がん検診] 肺=40歳以上 [その他] 前立腺=50～89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ビロリ菌=30～49歳(500円)	※特定健診以外は市民だけ
備考	日程の詳細は「健康だより」にも掲載▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生保世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷受診時はマスクを必ず着用。発熱時、体調不良時は受診不可▷市内の指定医療機関で個別受診可	

HP ウェブ申込 ☎ 電話 窓 窓口