

## 保健事業のご紹介

タードでは、妊娠・出産・子育てについての相談ができる。

総合福祉センター「ハピネス」では、町民の皆さんへの健康づくりをお手伝いする保健事業を実施しています。詳しくは「保健事業のご案内」の冊子が、ハピネス窓口、総合窓口、公民館、認定こども園、「こどものもり」、町立下川病院などに設置しておりますのでご活用ください。

■健康相談・訪問

悩みがある、血圧測定や  
体組成測定（体重、体脂  
量、筋肉量、内臓脂肪  
量、基礎代謝などの測  
定）をしたい、子どもの  
計測をしたい、食事につ  
いて知りたいなど、お氣  
軽に保健師・栄養士にご  
相談ください。

また、町で実施してい  
る健診以外の健診を受け  
た人でも、ご希望があれ  
ば健診結果からわかる身  
体の状態や生活改善の相  
談ができます。

■各種母子保健事業  
不妊治療支援事業、母子健康手帳の交付・妊娠相談、妊娠婦健診、産後ケア事業、新生児・2か月児・産婦訪問、乳幼児健診・相談、各種予防接種、歯の相談・フッ素塗布などを行っています。乳幼児健診・相談は、対象時期になりましたら、こちらからご案内し

ています。  
また、併設しています。

・自由開放日  
毎週月・水・木・土曜日  
午前9時～午後8時30分  
毎週火・金曜日  
午後1時～午後8時30分

※年末年始や日曜日、祝日の閉館日は除きます。

歯の相談・フッ素塗布事業  
の対象者が変わりました

歯の相談、ブラッシング指導、フッ素塗布を実施しています。また、お子さんの歯や口腔に関する気になります。とも相談で

・**対象者**  
歯の相談：1歳頃から小  
学6年生まで  
フッ素塗布：1歳頃から  
就学前まで



■名寄地区機能訓練事業  
名寄市立総合病院の理学療法士などリハビリの専門職が下川町に年27回来町し、膝痛・腰痛などの相談、運動指導、訪問指導を行っています。相

談のある人は、事前に保健師にご連絡ください。

## 血圧測定は自宅ででも ヘルスマネジメント

「1回目と2回目で血圧に差がある」、「家では良い数値なのに病院だと高い」など、血圧は測るたびに値が違うのでは、本当の血圧はどれなのですか?」と質問されます。答えはどれも本当の血圧です。1日の中でも、血圧は上下あわせて50mmHg以上の変動があります。短い時間でも食事や運動・会話・排泄など様々な要因で血圧が変化し、病院や健診では高くなりやすい人もいます。

このように血圧はいつも変動しているので、血管に負担をかけないためには、血圧が高い状態で変動するよりも、高くなれば、血管への負担が続いい状態で変動することが重要です。高い時間が長く、血管が少しづつ傷むことの積み重ねで、動脈硬化が進行します。自覚症状がなく動脈硬化が進

※上記以外の曜日や夜間などのご利用を希望される場合は、事前にご連絡ください。  
※電話やハピネスでの相談のほか、訪問による相談もしてれます。

■ 地区健康相談、  
老人クラブ 健康相談  
皆さんのが集まる場に  
伺つて、健康相談を実施  
しています。ご依頼があ  
れば伺いますので、お気  
軽にご相談ください。

ハピネスにある  
が利用できます。  
用される人は、事  
までご連絡ください

ハピネスにある運動機器が利用できます。初めて利用される人は、事前に総合福祉センター「ハピネス」までご連絡ください。

・  
使用料

## ■健康づくりに関する自主活動支援

み、心筋梗塞や脳出血・脳梗塞、慢性腎不全など覚症状が現れます。血圧をコントロールし動脈硬化を予防することは、これららの病気の発症予防につながります。

まずは血圧測定を習慣化しましよう。血圧は常に変動し1回の測定では判断できないため、継続的に測定し、高い値がどのくらいの頻度で続いているか記録して確かめてみましょう。血圧と脳心血管病発症の危険との関係から、病院での測定値は140／90の測定値は135／85mmHg以上が高血圧治療の目安となります。通院中の人には、受診時に記録を持参して、主治医と変動を確認されていると思います。治療されていない人は保健師に相談していくだけで、利情報告端末「暮らしの家庭血圧の正しい測り方をご覧ください。