

集団 がん検診日程(鶴来・白山ろく)

- ・お住まいの地域に関係なく、どの会場でも受診できます。
- ・集団で実施するがん検診では、**すべての検診を予約制**としています。
- ・発熱や体調不良の際は、検診の受診を延期してください。
- ・気象状況などにより、日程が変更・中止となる可能性があります。

🌙 … 夜間の実施

申し込み多数の場合は日程の変更をお願いする場合がありますのでご了承ください。

はがき(とし込み)または
電話**237-6262**
で予約ください。
(詳しくは裏表紙をご覧ください)
**肺・胃・大腸・子宮・乳がん検診は
14日前までに要予約!!**

鶴来地域

月日	会場	住所	検診受付時間	検診種類				
				胃	肺・結核	大腸	子宮・乳	
7月	7月29日 月	鶴来保健センター	月橋町697-1	7:30~10:00 (胃がんは~9:30まで)	●	●	●	
				🌙 18:30~19:30				●
9月	9月6日 金	林コミュニティセンター	道法寺町へ24	8:30~10:00	●	●	●	
		蔵山コミュニティセンター	日御子町ホ60-1	11:00~12:00		●	●	
	9月11日 水	舘畑コミュニティセンター	日向町イ19	8:30~10:00	●	●	●	
9月	9月12日 木	鶴来保健センター	月橋町697-1	7:30~10:00 (胃がんは~9:30まで)	●	●	●	
				13:00~14:00				●
9月	9月27日 金	鶴来保健センター	月橋町697-1	7:30~10:00 (胃がんは~9:30まで)	●	●	●	
				13:00~14:00				●
10月	10月11日 金	鶴来保健センター	月橋町697-1	7:30~10:00 (胃がんは~9:30まで)	●	●	●	
				13:00~14:00				●
10月	10月27日 日	鶴来保健センター	月橋町697-1	7:30~10:00 (胃がんは~9:00まで)	●	●	●	
				13:00~14:00				●

白山ろく地域

月日	会場	住所	検診受付時間	検診種類				
				胃	肺・結核	大腸	子宮・乳	
6月	6月4日 火	尾口コミュニティセンター	瀬戸午10	8:30~10:00	●	●	●	
				8:30~10:00	●	●	●	
	6月5日 水	吉野谷コミュニティセンター	佐良二136	13:00~14:00				●
				8:30~10:00	●	●	●	
	6月13日 木	白峰コミュニティホール	白峰八149	13:00~14:00				●
				8:30~10:00	●	●	●	
6月14日 金	鳥越コミュニティセンター	別宮町口170	8:30~10:00	●	●	●		
6月23日 日	かわち保健センター	河内町福岡77	8:30~10:00	●	●	●		
			13:00~14:00				●	

家庭で
血圧測定を
する目的は…

ふだんの血圧の状態を正確に知ること

朝と夜に起こる「仮面高血圧」など
医療機関で月に1~2回昼間の血圧測定ではわかりません。

心臓や脳血管
の病気の発症
を防ぐこと

医療機関での測定(診察室血圧)では正常ですが、家庭では高血圧になることを「仮面高血圧」といいます。早朝に高くなる「早朝高血圧」、夜間高くなる「夜間高血圧」、ストレスなどにより昼間の時間帯に高くなる「昼間高血圧」などがあり、仮面高血圧は心臓や脳血管の病気を発症するリスクが高いことがわかってきています。そのため、家庭で自分の血圧を測定(家庭血圧)し、把握することが大切です。

血圧計の選び方は?

1

上腕で測るタイプを選びましょう。指や手首で測るタイプよりも、正確に測定できます。



●上腕測定タイプ

●上腕挿入タイプ

正しい測定方法

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

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。

測定する時のポイント

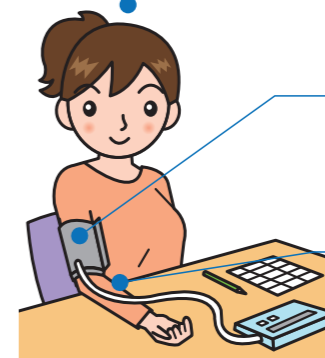
いすに座って1~2分たってから測定する(正座はしない)

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、腕の力を抜いて、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、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでよい

カフは素肌に直接巻きつけた方がよいが、薄手のシャツ1枚なら、着たままで測定してもよい。



血圧の基準値

3

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

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いられません。
※測定値は記録して、かかりつけ医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、かかりつけ医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。