

高血圧に注意! ~減塩から始めましょう~



日本人の死因の25%は高血圧が関係しています。高血圧は無症状ですが、放置は危険です。

目標は正常血圧の120/80mmHg未満



塩分を控える



野菜をもう一皿



運動をもう10分

まずは毎日これらから始めましょう。

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、成人の1日の食塩の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。高血圧の方は1日6.0g未満を目標に塩分を控えましょう。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

9月24日~30日は結核予防週間です

一宮保健所管内では令和元年に61人(約7割が60歳以上)が新たに結核を発病しています!

◆私たちにできること~早期発見のために~◆

症状が出現したときは、早めに医療機関を受診しましょう!!



結核の主な症状

- 2週間以上続く咳・痰
- 発熱
- 倦怠感
- 胸痛
- 食欲不振
- 体重減少

必ず 胸部エックス線検査を年1回 受けましょう!

医療機関に通院中でも
「市の肺がん・結核検診」や
「職場の定期健康診断」で胸部レントゲンを
実施してください。



問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

~「ひきこもりかな?」と思ったら~

ひきこもりとは...

病気の名称ではなく、さまざまな要因によって社会参加の場が狭くなり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことを指します。

特徴の例 無気力で何もやる気が起きない。
なんだかイライラする。
家族に命令的な話し方をする。等

家族の対応は大きな援助です

- ・ご家族の理解と支援は変化のきっかけをつくり
ます。
- ・「原因探し」は、やめましょう。
- ・ご家族自身が生活の楽しみを持つことで、家
の中にゆとりができるきっかけになるでしょう。
- ・ご家族だけで悩まないで相談しましょう。

☆相談する場所はいろいろあります☆

相談を受け付けている機関は、精神科を有する病院や診療所(クリニック)、県精神保健福祉センター、保健所、市関係課、民間の家族会、ひきこもり支援団体等があります。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

9月20日~26日は動物愛護週間です ID 1021536

動物は、私たちの生活を様々なかたちで豊かにしてくれる、人間にとってかけがえのない存在です。

広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、動物愛護管理法によって毎年9月20日から26日は、動物愛護週間と定められています。ペットを飼うときはその動物の一生に責任を持って飼いましょう。

◆ペット(愛護動物)を遺棄・虐待することは犯罪です◆

- ・愛護動物の遺棄・虐待1年以下の懲役又は100万円以下の罰金
- ・愛護動物の殺傷5年以下の懲役又は500万円以下の罰金

