

令和4年度 第2回石垣市移動献血



11月1日（水）から18日（金）まで移動献血が実施されます。
市民の皆様のご協力をお願いいたします。

| 期 日 | 実施時間帯 | 実施場所 |
|--------|-------------|------------------|
| 1日（火） | 9:00～16:00 | 石垣市役所 |
| 2日（水） | 9:00～11:30 | 舟藏公園（建設業協会八重山支部） |
| | 13:30～16:00 | 竹富町役場 |
| 3日（木） | 9:30～16:00 | ゆらていく市場 |
| 4日（金） | 9:30～11:30 | 八重山港運（株） |
| | 13:30～16:00 | アートホテル石垣島 |
| 5日（土） | 9:30～16:00 | マックスバリュやいま店 |
| 7日（月） | 9:30～16:00 | 石垣市役所 |
| 8日（火） | 9:30～16:00 | 八重山合同庁舎 |
| 9日（水） | 9:30～11:15 | 石垣島製糖（株） |
| | 13:30～16:00 | 沖縄県立八重山病院 |
| 10日（木） | 9:30～11:30 | 南の美ら花ホテルミヤヒラ |
| 11日（金） | 9:20～11:30 | （株）沖電工八重山営業所 |
| 12日（土） | 9:30～16:00 | タウンプラザかねひで石垣市場 |
| 13日（日） | 9:30～16:00 | マックスバリュやいま店 |
| 14日（月） | 9:30～11:30 | ハローワーク八重山 |
| | 13:30～16:00 | 石垣市商工会 |
| 15日（火） | 9:30～16:00 | 八重山警察署 |
| 16日（水） | 9:30～11:30 | JA おきなわ大浜支店 |
| | 13:30～16:00 | 石垣島徳洲会病院 |
| 17日（木） | 9:30～16:00 | 石垣市役所 |
| 18日（金） | 9:30～11:30 | 石垣市水道部庁舎 |
| | 13:30～16:00 | メイクマン石垣店 |

【問合せ】 石垣市健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

あなたの血圧は、どのタイプ？

高血圧にもタイプがあります

石垣市健康福祉センター 保健師 千手 亜夕美

健診で必ず測定する血圧。みなさんの血圧はどのタイプですか？私たちの血圧は、体を動かしたりするなどちょっとしたことで上昇します。こうした一時的な血圧上昇は、誰にでも起こるもので、いつ？どんなふう？血圧を測るかが大切になってきます。健診や病院で測ったときだけ高いという方もいれば、家で測ると高い方もいて、高血圧にもタイプがあるのです。あなたは①～④どのタイプにあてはまりますか？



【測定する場所によって違う高血圧の基準とタイプ】

家庭血圧
135/85 mmHg 以上

③仮面高血圧
健診や診察室では正常
家庭で高い

④持続性高血圧
家庭・健診や診察室
ともに高い

①非高血圧
家庭でも正常
健診や診察室でも正常

②白衣高血圧
家庭では正常
健診や診察室で高い

◎ 家庭血圧は、病院で測定するより低めになるため、基準値も低くなっています。

診察室血圧
140/90 mmHg 以上

◎ 家庭血圧の正しい測定方法 ◎

★タイミング★1日2回

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
・寝る前
・入浴や飲酒の直後は避ける

★ポイント★

・椅子に座って1～2分たってから測定する
・カフ（腕帯）は心臓と同じ高さで測定する
※上腕測定タイプがよい

健診や病院で高い②「白衣高血圧」の約1/3は、将来本当の高血圧になりやすく、家庭で高い③「仮面高血圧」は、血管の病気になる可能性が④「持続性高血圧」と同様に高いと言われています。石垣市では、健診受診者の約6割が130/80mmHg以上の高値血圧で、国や県よりも高く、脳血管疾患や心疾患等にかかるリスクが高い方が多い状況です。ぜひ、特定健診受診と家庭血圧測定を行って、重症化する前に医療機関を受診してくださいね。