

# 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  | マックスパリュやいま店      |
| 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  | マックスパリュやいま店    |
| 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

健活

あなたの暮らしの  
健康サポート

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。