



石垣市健康福祉センター 保健師 島尻 さなえ

暑い夏が到来しました。みなさん、体調はいかがでしょう。石垣市では6月下旬から7月下旬にかけて集団健診が行われました。

健診結果は、受診日から約1か月後を目途にみなさんのお手元に届きます。それまでの間は、ドキドキしながら結果を楽しみに待っているかと思いますが、健診会場でもすぐにわかる結果もあります。そのひとつが血圧です。

血圧は心臓から出た血液が血管の壁に与える圧力のことです。高血圧は、血管への圧力が高くなっている状態で、この状態が続くと血管が圧力に耐えようと血管が厚く硬くなる「動脈硬化」が進行していきます。

ただ、「健診や病院で測るといつも高い、でも家で測ると高くない」という声を健診会場で良く聞きます。血圧は常に一定というわけではなく、さまざまな要因で変動します。1日のうちでも夜は低く、昼間は高くなる傾向があります。また、食事や歩行、会話などの行動、さらに気温の変化や季節などでも変動します。普段は血圧が高くないのに、集団健診や病院で測ると高くなる場合は、多少なりとも緊張・興奮状態になるために高い数値が出ることもあり、これを「白衣性高血圧」と呼んでいます。しかし、家では正常だからと安心していませんか？

白衣高血圧の中には、約3割が本当の高血圧に移行したり、動脈硬化で血管が固くなったために血圧変動が大きくなったり、または逆に一時的な血圧上昇で動脈硬化を進行させるおそれがあります。全てを「白衣性高血圧」だからと済ませずに、最も大切な事は、自分のからだの状態をよく知ることです。健康福祉センターでは、40～74歳の健診受診者に対して、保健師・管理栄養士による結果説明会や訪問等にて、検査項目の結果を直接本人に説明しながらお渡しする予定です。お忙しいとは思いますが、是非、この機会に検査項目や生活習慣の振り返りを共にしましょう。

平成30年度 胃がん（胃カメラ）検診のお知らせ

1. 対象者：

石垣市民40歳以上の方で、職場等で検診を受ける機会のない方

2. 日程：

平成30年10月15日（月）～12月22日（土）

| 検診日程 | 検診時間 | 検診会場 |
|---|---|----------|
| 10月15日（月）～10月20日（土） 11月19日（月）～11月24日（土） 12月3日（月）～12月8日（土） 12月10日（月）～12月15日（土） 12月17日（月）～12月22日（土） | 8:00～13:00 （土曜日は、12時終了） 予約受付中！ | 健康福祉センター |

3. 予約受付時間：

午前9時～午後5時15分（12時～午後1時を除く）

（但し、土、日曜日及び祝日は受付を行っていません。）

※事前予約が必要です。受診希望の方は、お早めにご予約ください。

4. 検査料金：3000円

<お問い合わせ先>

石垣市健康福祉センター 地域保健係

TEL 0980-88-0088

＋ 受講者募集について

日本赤十字社沖縄県支部石垣市地区から「水上安全救助員養成講習会」開催のお知らせです。

下記の日程で同養成講習会を開催いたします。受講を希望される方は事務局の平和協働推進課までお問合せください。

水上安全法救助員養成講習会

| | 基礎・救助員Ⅰ講習 | 資格継続研修 |
|------|---|--------------------------------|
| 内容 | 水の事故防止・泳ぎの基本と自己保全・事故者の救助及び応急手当 | 1次救命処置・救助員Ⅰ講習に関する一部 |
| 日時 | 平成30年9月3日（月）～平成30年9月6日（木） 午前9時～午後5時 | 平成30年9月2日（日） 午後1時～午後5時 |
| 場所 | 中央運動公園水泳プール・総合体育館研修室 | 石垣市健康福祉センター第2研修室(2F) |
| 定員 | 30人 | 30人 |
| 参加費 | 5,000円 | 2,500円 |
| 参加要件 | ①全日程参加可能な方 ②500メートル泳げる方 ③満15歳以上の方 | 水上安全法救助員Ⅰの認定証を取得してから2年以上3年未満の方 |
| 募集期間 | 平成30年8月1日（水）～平成30年8月27日（月） | |
| お問合せ | 日本赤十字社沖縄県支部石垣市地区 事務局 石垣市市民保健部平和協働推進課内 担当:伊良皆 高作(イリナ コウサク) 電話:82-1253(内線277) | |