



ちょっと役立つ**血圧**のおはなし

「最近、血圧が高めになってきた」「病院や健診に行くと血圧が上がる」
 このような経験をしたことはありませんか？ 普段から自分の血圧を知ること
 で、大きな病気（脳卒中、心臓や腎臓の病気）を防ぐことができます。

あなたはどの**血圧タイプ**？

高血圧にもタイプがあります。家庭で測る「家庭血圧」、病院や健診で測る「診察室血圧」の組み合わせによっ
 て、主に4つに分けられます。あなたはどのタイプでしょうか？



	高血圧のタイプ	対応
正常血圧	家庭血圧、診察室血圧が、ともに正常。	正常です。
白衣高血圧	家庭血圧は正常だが、診察室血圧は高血圧になる。	すぐに治療する必要はありませんが、白衣高血圧の約1/3は、将来本当の高血圧になりやすいと言われているため、家庭血圧は継続して見る必要があります。
仮面高血圧	診察室血圧は正常だが、家庭血圧は高血圧になる。	治療が必要です。
持続性高血圧	家庭血圧、診察室血圧が、ともに高血圧になる。	治療が必要です。

高血圧を予防するためにうす味の“**味覚**”を育てよう!!

減塩は、最初の数週間を乗り越えるのが鍵と言われています。
 しょっぱい味に慣れてしまった舌の味覚を、うす味に戻すためです。

血圧が高くなってから減塩を始める方が多いようですが、若い頃からの減塩が、将来の高血圧発症の予防へとつながります。また、高血圧だけでなく、生活習慣病全般で「減塩」はとても大切です。

「うす味のほうが美味しい！」そんな“味覚を育てる”ことが鍵ですね。

11月23日に行われた 健康フェスタinうるマルシェ 「塩分味覚チェック」の体験が行われました♪



1日の食塩摂取量の基準 (食事摂取基準2020年改定より)

男性7.5g未満 女性6.5g未満

※高血圧の方は6g未満



☺ 定例健康・栄養相談でも ☺
塩分味覚チェックを行っています

日時：毎週水曜日 午前9時～11時
 場所：健康福祉センターうるみん3階
 対象：うるま市民（成人）

令和2年度から 各健診の**受診券**をまとめて4月中にお届けします!

これまで、がん検診はがき、婦人がん検診はがき、生活習慣予防健診はがき、長寿健診受診券（後期高齢者医療加入者）など、各種健診の受診券を個別でお届けしておりましたが、今年度から、対象の受診券を1つの封筒にまとめてお送りいたします。

これまで

令和2年度から

重要

令和2年度 各種健診のご案内
 受診する時に必要な書類が入っています

がん検診・婦人がん検診
 人間ドック・長寿健診
 特定健診・生活習慣病予防健診

うるま市役所
 健康支援課保健事業係
 うるま市安原一丁目8番1号
 (健康福祉センターうるみん3階)
 TEL (098) 973-4960

料金後納郵便

受診券がばらばら。受診する前に、はがきを紛失することもある。

受診券をひとまとめにして封筒でお送りします。健診の受診券がばらばらになることはありません!

封筒に入っているもの

- 健診ガイド（成人版）
- 生活習慣病予防健診受診券
- 婦人がん検診受診券
- 長寿健診受診券（後期高齢者医療加入者）
- がん検診受診券（人間ドック・集団健診・がん個別検診で使用します。）

※生活習慣病予防健診・特定健診・長寿健診・がん検診・人間ドック・脳ドックの受診時に使います。
 ※後期高齢者医療加入者で脳ドックを受診する方は、「脳ドック健診承認書」が必要です。
 長寿健診受診券、保険証（ピンク）、印鑑を持参して、健康支援課（うるみん3階）へお越し下さい。
 (定員 200名予定)

お問合せ 健康支援課 保健事業係 ☎973-4960

CHECK! がん検診の補助対象者が変わります。

うるま市では、令和2年度より国の指針に合わせて、各がん検診の補助対象者が変わります。ご確認をお願いいたします。

	胃がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診
変更前	バリウム検査 19歳以上	内視鏡検査 (個別健診のみ) 40歳以上	検便採取 19歳以上	細胞診 20歳以上
変更後	40歳以上 偶数年齢	50歳以上 偶数年齢	40歳以上	20歳以上 偶数年齢

