



**健康**  
ひとくち  
MEMO

実は知らない？  
**血圧の知識**

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

血管の健康を守るために、自身の血圧状態を正しく知り、正しく対処することが大切です。そのためのポイントを紹介します。



## ● 自身の血圧状態を正しく知る

「血圧は測定するたびに値が変わるので信用できない」と考えていませんか？血圧の変動は、緊張・気温差・運動など、さまざまな影響を受けた時に身体を守るための働きです。血圧状態を正しく知るためには、ストレスや運動などの影響を受けにくい家庭血圧を測定することが大切です。

高血圧を治療中の方も、家庭血圧を指標として降圧治療を行うことが推奨されています。日頃から家庭血圧を知っておきましょう。

## 血圧測定に適したタイミング

☀ 起床後1時間以内、朝食や薬を服用する前、排尿後

🌙 寝る直前に、1～2分安静後

※1度の測定は2回まで

市民の健康づくりを推進するために策定している「えべつ市民健康づくりプラン21（第3次）」が4月からスタートしました。詳細は市HPをご覧ください。



## ● 正しく対処する

家庭血圧の基準値は135/85mmHgです。まずは2週間程度測定して基準値を超えることが多い場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

また血圧をコントロールするためには、薬を飲むほかに生活習慣の改善が重要です。

## 生活習慣の改善のポイント

<b>減塩</b> (1日6g未満)	<b>野菜を</b> 摂取する	<b>適正</b> 体重の 維持
<b>運動を</b> する	<b>節酒を</b> 心掛ける	<b>禁煙する</b>

## 血圧手帳を配布しています

血圧手帳は、記録用紙のほか、正しい測定方法や血圧を上げないための生活習慣などの情報を掲載しています。保健センターでご希望の方へ配布しています。



## 救急医療週間記念行事

### 江別市民救急医療教室

【詳細】健康推進室 地域医療担当 ☎ 385-4600

「救急の日」にちなみ、医師による講演会、消防職員による心肺蘇生法、AED取り扱い方法の展示や救急車の見学などを行います。参加無料。直接会場へ。

【日時】9月7日(土) 10:00～12:00

【会場】江別市消防本部 3階多目的ホール

## 【イベント内容】

〈第1部〉10:10～11:00

講演 「心臓病の救急医療について～早期発見・早期治療の重要性～」

講師 溪和会江別病院 循環器内科 第二部長 松本純一医師

〈第2部〉11:00～11:30

心肺蘇生法の展示と質疑応答

〈特別イベント〉11:30～12:00

救急車の見学 ※雨天決行



**創業 36年** **江別の不動産の事なら**  
売買仲介・買取・賃貸・管理・価格査定・その他 相談無料

**株式会社 三信不動産**  
江別市野幌松並町14-7  
TEL 011-382-8111

国道12号線沿い 時計台と大きな鳩のマークが目印です

広告

相続 遺言 成年後見 不動産 会社 法人

登記のことなど…まずはお気軽にご相談下さい

**黒壁健 司法書士事務所**

初回 無料 TEL.011-375-1642  
江別市野幌代々木町55-2〈学園通沿〉

広告

ちょこっと  
手話

「エスコンフィールド」

左手の手刀を屋根に見立て、その上部を右手親指と4指で「C」の字形を作り手前から挟む形で前方へ動かす

※ちょこっと手話の動画を公開しています→



HPVの自己採取検査

子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染を自分で調べる検査です。婦人科の受診に抵抗感がある方や、時間の都合がつかず検診を受けられない方におすすめです。対象者には個別に案内を送付します。この機会にぜひお受けください。

【対象】

- ①令和6年度子宮頸がん検診無料クーポン対象者で未利用の方
- ②昭和58年、62年、平成2年、6年、10年生まれで、令和2年度以降市の子宮頸がん検診未受診の方

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

えべつ市民健康づくりプラン 21

健康づくり教室

【申込・詳細】保健センター ☎ 385-5252



イスヨガ

- 【日時】 9/25(水) 10:00～11:40(9:50集合)
- 【会場】 野幌公民館
- 【定員】 なし
- 【料金】 100円（傷害保険料含む）
- 【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル
- 【申込方法】 申し込み不要。直接会場へ

主催：野幌地区地域健康づくり推進員会

やさしい筋トレ・ストレッチとイスヨガ

- 【日時】 10/17(水) 10:00～11:40(9:50集合)
- 【会場】 コミュニティセンター
- 【定員】 先着50名
- 【料金】 100円（傷害保険料含む）
- 【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル
- 【申込方法】 10/2(水)～11(金)に電話で申し込み

主催：江別地区地域健康づくり推進員会

9月 / 10月 休日・祝日当番病・医院 (救急・急病)



【診療時間】内科・小児科 9:00～17:00 / 外科系 9:00～翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります)

江別医師会 HP

日程	内科・小児科	外科系
9/1(日)	□アウル内科クリニック (乳児事前連絡必要) 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
8(日)	□高橋内科医院三番通りクリニック (内科のみ) 大麻ひかり町 32-1 ☎ 387-7788 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
15(日)	□江別循環器 (内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □ウルトラ内科小児科クリニック (小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
16(月・祝)	□ささなみ内科クリニック (乳児事前連絡必要) 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
22(日・祝)	■江別市立病院 (内科・小児科) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
23(月・振)	□たぐち内科クリニック (内科のみ) 元町 21-12 ☎ 389-7855 □松尾こどもクリニック (小児科のみ) 高砂町 25-11 江別メディカル3階 ☎ 384-8819	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
29(日)	□大麻内視鏡内科クリニック (乳児事前連絡必要) 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
10/6(日)	□溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※都合により変更される場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター (☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699) までお問い合わせいただくか、新聞紙上または江別医師会のHPでご確認ください



- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんびきゅうきゅう> ☎ 290-3299 (年間全日対応 19:00～翌朝 9:00)
- 北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気やけが> ☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)

江別市夜間急病センター<内科・小児科> (年中無休)

診療時間 19:00～翌朝 7:00 (受付 18:30～翌朝 6:30)  
錦町 14-5 ☎ 391-0022

※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください

味の専門店  
いとうらむじんぎすかん  
全国発送 味付 500g・1kg 袋 馬刺し あります  
(有)伊藤商店 TEL / FAX 0133-23-2941  
石狩郡当別町弥生52-53 定休日 火曜日

広告

創業63年の信頼と実績 リフォーム・増改築工事店  
N (有) インテリアナガオ  
江別市緑町西1丁目56  
お住まいの事なら何でもお任せ下さい  
☎ 0120-933-750  
https://www.interior-nagao.com/

広告