

せきぜん便り 第212号

令和4年10月1日 発行

編集・発行

関前支所

今治市関前岡村甲732番地

TEL 0897-88-2111

FAX 0897-88-2350

使用済天ぷら油の回収（9月）

9月1日(木)、関前支所で「使用済天ぷら油の回収」を行いました。

今後も定期的に回収のご案内をしますので、回収にご協力ください。(小大下・大下にお住まいの方は、岡村にお越しの際、お気軽にお声掛けください)



行政相談所を開設します

日時 10月20日(木)

13:30~16:00

場所 関前開発総合センター
行政相談委員 西川 博文

問合せ先 関前支所住民サービス課

TEL 0897-88-2111

FAX 0897-88-2350

救急艇の要請は **119**

愛媛の健康課題は「高血圧」です！

血圧の正常値は120/80mmHg 未満。**「禁煙・減塩・運動・休息・薬」**どれも大切です。

※循環器病（脳卒中・心血管疾患）の死亡の約50%が、120 /80mmHg を超える血圧高値に起因すると推測されています（高血圧治療ガイドライン2019より）。

※**自覚症状がなくても**血圧値が高いほど・高値期間が長いほど血管は傷つき、循環器病の発症リスクが高まります。正しく知って管理することが大切です。

自分のからだを知るために、健診を受けましょう。健診（保健）と医療、どちらも重要です。また、変動具合を把握するために**家庭血圧**を測りましょう。

<測定のタイミング>

○朝・夕2回ずつ

○朝食前と寝る前



<測定するときのポイント>

○上腕測定タイプの血圧計を使用する

○測定部位（上腕）は心臓の高さにする

○測った値を記録し、かかりつけ医に見せましょう



検診結果説明会

日	時	場所
10月14日(金)	10:00~12:00	関前開発総合センター
	13:30~15:00	

スタッフ：管理栄養士・運動トレーナー・保健師

健康相談にお越しください

日	時	場所
10月19日(水)	10:00~10:30	大下集会所
	13:30~14:00	小大下住民センター

問合せ先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

関前地区の人の動き

(令和4年8月末現在・前月比)

地区	男	女	計	世帯数
岡村	119	146	265	176
小大下	9	13	22	17
大下	22	29	51	33
合計	150	188	338	226
前月比	減1	減2	減3	減2