

家庭血圧を測ろう。

高血圧の診断は、診察室血圧と家庭血圧が異なる場合は、家庭血圧の診断を優先させることが「日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン」に明記されています。そのため、高血圧の診断や治療において家庭血圧が重要な役割を果たしています。受診の際は、週に5日以上測定した結果を主治医にお見せ下さい。

血圧は朝と夜それぞれ2回ずつ測定して、その平均を記録しましょう。



あさ

- ☐ 起床後、1時間以内
- ☐ トイレに行った後
- ☐ 朝食前
- ☐ 薬を飲む前



よる

- ☐ 寝る直前
- ☐ お風呂や飲酒のすぐ後はさける

◎血圧記録表は関前支所または各診療所にありますので、必要な方はお申し出ください。

りんぴり相談会

申し込み締め切り：6月19日(水)

6月26日(水) 場所 旧小大下老人憩いの家

時間 10:30~12:00

◎理学療法士による運動講話と個別相談

栄養教室

申し込み締め切り：6月12日(水)

6月19日(水) 場所 大下加工場

時間 9:00~12:00

内容 栄養士講話・調理実習

【持参物】参加費500円程度・お米50g
エプロン・マスク・三角巾・筆記用具

元気アップ教室(申し込み不要)

6月21日(金) 場所 関前開発総合センター

時間 14:00~15:30

◎イスやマットを使ったストレッチ・筋力アップ体操

【持参物】汗拭き用タオル・飲み物・マスク(個人の判断)

健康相談にお越しください

日	時	場所
6月28日(金)	14:00 ~ 15:00	関前開発総合センター

問合先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

人権相談所を開設します

日時 6月5日(水)

13:30~16:30

場所 関前開発総合センター

人権擁護委員 島崎 義弘

救急艇の要請は 119

関前地区の人の動き

(令和6年4月末現在・前月比)

地区	男	女	計	世帯数
岡村	110	135	245	169
小大下	8	12	20	15
大下	20	28	48	31
合計	138	175	313	215
前月比	増1	増1	増2	増2