

回覧板です

令和2年5月15日(金) 時任町会 51-8429

一世帯1部・・・1部を、お取りください

- 1 時任町会報144号 (時任町会)
- 2 社協だより (函館市社会福祉協議会)

回覧・・・次の方に回してください

- 1 臨時休館のお知らせ (時任町会)
5月16日(土)から 5月31日(日)まで
- 2 市民けんこうだより 春号 (市 健康増進課)
- 3 五稜郭 5号 (本町交番)
- 4 ふれあい函館 (市 社会福祉協議会)

◆ 資源回収 ◆ 6月6日(土)

新聞紙 ダンボール アルミ缶 スチール缶

牛乳パック ペットボトル

令和2年5月13日

時任町会会員各位

時任町会会長 高橋松恵

時任町会館 **臨時休館** のお知らせ

みな様、お元気になされていますか。

北海道では、新型コロナウイルス感染症の終息が一向にみえません。5月いっぱい学校の休校や集会場（町会など）の休館の要請などもあり、当面の予防対策として、時任町会を次の通り休館にします。

お不便をおかけすることがあると存じますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。

記

- 1 期間 5月16日（土）から 5月31日（日）まで
- 2 内容 ① 窓口業務（町会費の受け取りなど）
 ② クラブなど

班長さんへ

- ① 町会費・福祉会費を町会にお届けの用意をされている班長さんには、大変不便をおかけしますが、6月1日（月）後にお願いします。
- ② まだ、集金されていない班は、急ぎませんので新型コロナウイルス感染症が落ち着いてからご持参ください。

尚、町会にお出での際は、マスクの着用や
アルコール消毒（窓口で）に、ご協力ください。



高血圧のはなし

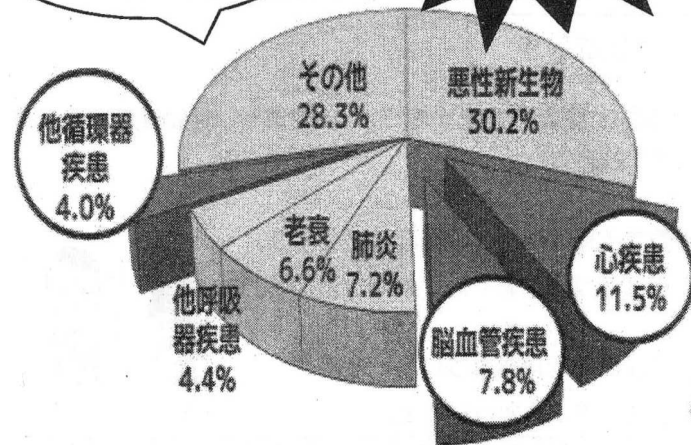
血液を全身に送るときに血管の壁にかかる力の強さが血圧です。血管は24時間、365日、常に圧がかかっているため、血圧が高いとそのぶん、血管へのダメージは大きくなってしまいます。

1 函館市民は高血圧が原因の病気で多くの方が亡くなっています！

函館市民の死因（平成29年）

○で囲んだ死因は
血管の痛みが
原因の病気

なんと
死因の1/4



※平成30年度版函館市保健所事業概要より

心疾患、脳血管疾患、他の循環器疾患は血管が傷むことでひき起こる病気です。

血管を傷める原因の1つが**高血圧**です！

函館では血管の病気で**847人**（平成29年）が亡くなっています。

高血圧はゆっくりと深く静かに体に障害を与えることから **～沈黙の殺し屋～**

とよばれています！

<函館市の高血圧の実態>

悪いことの
上位

患者数
第1位

（函館市国保患者数）

医療費
第2位

（函館市国保患者1人あたり医療費）

有所見率
第2位

（函館市国保の特定健診）

※函館市国保第2期データヘルス計画より

2 Q.血圧が高いとどうなるの？

血管が
傷つき...

動脈硬化が
進んで...

合併症
が起こる

▲自覚症状はありません!!

心臓病

脳卒中

腎不全

治療にはお金がたくさんかかります

3 Q.高血圧の基準は？

病院、家庭で測定する際の
高血圧の基準は、以下の
とおりです。

意外と知らない!?

診察室血圧

140/90 以上

家庭血圧

135/85 以上

単位：mmHg

※高血圧治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）より

4 Q.血圧を上げる要因は？



5 家庭血圧を測りましょう！

血圧は一定ではなくいつも変動しています。そこで家庭の血圧計で測り、普段の血圧を知っておくことが大切です。

<家庭血圧を測定するメリット>

診察室血圧よりも
信頼性が高い

白衣高血圧※1・仮面
高血圧※2を発見できる

短期間・長期間
の変動が分かる

※1 白衣高血圧とは

診察室血圧は高血圧で
家庭血圧は正常

将来高血圧になるかも

※2 仮面高血圧とは

診察室血圧は正常で
家庭血圧は高血圧

心臓等の病気が潜んでいるかも

だから家庭で血圧を
測る事が大切!

6 Q.正しい血圧測定の方法は？

測定のタイミング

※2回ずつ測り平均値を記録しましょう



起きて1時間以内、トイレを済ませて
朝食・服薬の前



就寝前

測定のポイント

- ・静かなところで測りましょう
- ・足を組まないでゆったり
- ・測定前は1～2時間安静
- ・毎日同じ時間、同じ腕で測定しましょう
- ・測った血圧値は血圧手帳などに記録しましょう

カフは肘より指2本分上に巻き、
指が1～2本入る位の巻き加減に

イスに背筋を
伸ばして座る

手のひらを上向きにし、
腕に力をいれない

カフを心臓と
同じ高さにする

7 血圧を上手にコントロールするための生活習慣

<生活改善のポイント>



ラーメンは汁を残す
【塩分が2～3g減ります】

酢や香辛料で味付けの
メリハリを！

お酒を飲み過ぎない

ストレスをためない

食塩摂取量の目安は

1日男性 7.5g、女性 6.5g
未満 未満

※日本人の食事摂取基準(2020版)

野菜や果物をしっかりと
【血圧を下げる効果があります】

1日3食規則正しい生活を

タバコをやめる

揚げ物・外食の
回数を減らす

しょう油、ソースは
かけないでつける

体を動かす

8 タバコは動脈硬化をすすめます！

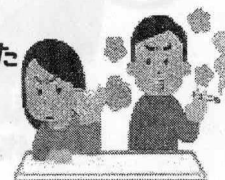
- ・タバコに含まれるニコチンは血管収縮作用があり、高血圧を引き起こします。
- ・高血圧の人が喫煙し続けると心筋梗塞を起こす危険が高くなります。

受動喫煙についてお知らせ

2020年4月に改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙をなくすために新ルールが制定されました。

<新ルール>

- ・屋外でも家庭でも喫煙する際は周囲への配慮が必要です。
- ・人が集まる施設内でたばこは吸えません。喫煙は決められた場所で！
- ・喫煙室がある場合、標識の掲示が義務づけられます。
- ・20歳未満の方を喫煙エリアに入れないこと。



健康増進課からのお知らせ

市民のみなさまの健康づくりのお手伝いをしております。

いつまでもお元気に過ごすために取り組めそうなことを探してみませんか？

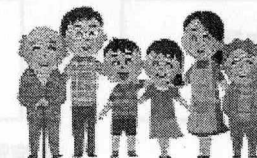
【お問い合わせ】

函館市保健福祉部健康増進課 ☎32-2216

※東部4支所管内にお住まいの方は下記にご相談ください。

東部保健事務所

☎86-3033





予兆電話には注意を！



最近コロナに関連した内容や、警察官・公的機関の名を名乗った特殊詐欺の電話が増えてきています。

怪しいと思ったらまず110番をしよう！

ほくとかん防犯メールで犯罪発生情報や対策方法を知れるので是非登録して下さい！



チェックしてね→



※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

五稜郭5月号

自転車事故に注意を！



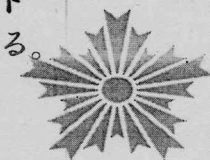
自転車に乗る際には油断せず周りをよく見るようにしてください。

そして自転車に乗る前にはきちんと点検し不具合が無いことを確認するようにしてください！
定期的な点検も忘れずに！



タイヤ盗難に遭わないための4点

1. 車庫や物置、鍵のかかる場所で保管する。
2. チェーン等で連結して保管する。
3. 保管場所付近にはセンサーライトやアラーム等の防犯機器を設置する。
4. タイヤ保管サービスを活用する。



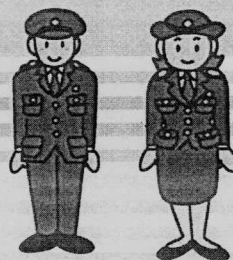
防犯対策ををしっかりとって被害に遭わないように気をつけましょう！

作成 是廣 柚華

怪しいなと思ったらすぐに110番を！

インターネット通販で商品の注文をしていないのに「ネット通販」などと書かれた荷物が届くといった事案が発生しています。これは送りつけ商法の可能性があります。身に覚えのない商品が届いた際には荷物を置け取る必要はありません！代金は支払わず受け取りを拒否しましょう。

受け取ってしまった場合は開封せず、110番してください！！



本町交番管内の発生

3/25～4/15までの事件数

- ・器物損壊3件
- ・窃盗（万引き）4件
- ・暴行1件

函館市内では空き巣も発生しているので注意して下さい。