

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,625人
前月比-16人
前年比-293人
男性 ↓12,119人
女性 ↓13,506人
転入 72人・転出 70人
出生 20人・死亡 38人



●世帯 11,202世帯
前月比-4世帯
前年比+79世帯
※平成20年5月末現在(住民基本台帳人口)

(お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議員
— 市電はひかえさせていただきます —)

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 固定資産税 [2期] 7月31日 ㊟が納期限です
- 国民健康保険税 [1期] 7月31日 ㊟が納期限です

Event テクホーnet (近隣の値し)

飯塚市 第88回飯塚納涼花火大会

8月3日 ㊟ 11時～
(飯塚市遠賀川中ノ島) ※交通規制あり
長い歴史をもち、毎年10万人が訪れる恒例の花火大会。ナイアガラの滝をはじめ、大規模な仕掛け花火を首が痛くなるほど間近で見ることができます。

㊟ 飯塚商工会議所 ☎0948-22-1007

添田町 第14回 そえだ夏まつり

8月1日 ㊟ 18時～ 雨天の場合翌日に順延(そえだサン・スポーツランド)
勇壮華麗な「ねぶた」の練り歩きと3千発の花火大会が、夏の夜を盛り上げます。

㊟ 添田町役場商工観光係 ☎82-1236

定額給付金 の申請はお済みですか？

定額給付金申請書受付は9月末までです。まだ申請手続きをしていないかたは、お早めにご手続きをお願いします。なお、定額給付金の申請用紙が届いていない場合はご連絡ください。隣近所のかたへのお声かけもぜひお願いします。

㊟ 福智町役場定額給付金対策室 ☎22-0555

Medical health

保健の掲示板
7月16日から8月15日までの保健事業日程

●7月16日 ㊟【7～8か月児健診】
生後7～8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00

●7月23日 ㊟【ポリオ(小児マヒ)予防接種】
生後3～18か月児を対象(90か月未満まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20～14:20

●7月24日 ㊟【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30

●7月29日 ㊟【3歳児健診】
3歳～3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00

●7月31日 ㊟【もぐもぐ教室(要予約)】
生後4～10か月児を対象にした離乳食教室
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00～12:00

●8月5日 ㊟【4～5か月児健診】
生後4～5か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00

●8月5日 ㊟【乳幼児相談】
生後2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00

※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。

「献血」にご協力をお願いします
交通事故による負傷や病気による手術など、血液を必要とする患者さんは、毎日たくさんいます。
しかし血液は、人工的に造ることができないうえ、長期保存もできません。献血は、健康な人から血液を必要とする患者さんへ、安全な血液を無償で贈るボランティアです。

あなたの元気を少し分けていただくだけで救われる生命があります。どうか身近にできるボランティア「愛の献血」にご協力をお願いします。

日程：7月24日 ㊟ 10:00～11:30、12:30～16:00

場所：福智町役場本庁舎

対象：体重が50kg以上で18歳～69歳の健康な人

(65歳以上の場合は、60～64歳の間に献血をしたことがある人)

※献血にご協力をしていただいた人には、下田川ライオンズクラブが焼きたてのメロンパンを配布します。

㊟ コスモス保健センター ☎28-9500

保健師
だより
Vol.31

家庭血圧測定のおすすめ

高血圧にもタイプがあります。「白衣高血圧」「仮面高血圧」自分のタイプを知るために家庭血圧測定は重要です

内の患者数が4,000万人とされる「高血圧」。昨年の福智町国保健診結果では正常高値血圧の人が半数以上を占め、2人に1人は血圧に所見がみられました。今回、高血圧血症に該当された人の4割弱が初めて健診を受けた人で、中には即医療機関を受診し、降圧薬治療が開始され血圧が安定された人もいます。症状がないからといって健診を受けない、あるいは家庭で血圧を測ったことのない人の中には血圧が高い人が潜

んでいると考えられ、知らないまま放置しておくことで脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を起こす危険性があります。
血圧は1日の中でも変動し、起床の前後から緩やかに上昇を始め、日中の活動時間帯には高くなって夜眠っている間は下がる、という動きを日々繰り返しています。しかし通常の日内変動とは異なり、健診や医療機関などで測定すると正常なのに自分で測ると高血圧になる「仮面高血圧」と診断されるタイプがあります。睡眠中や起床する

前後に血圧が高いが昼間は正常に下がる「早朝高血圧」と慢性的なストレスが原因で仕事の最中だけ血圧が高くなる「職場高血圧」に分けられ、心血管病を起こすリスクが高血圧の人と同じくらい高いので治療の対象になります。このタイプは見逃されやすいので、朝と夜の家計血圧を調べなければ自分の本当の血圧はわかりません。

一方、家庭血圧は正常なのに健診や医療機関などで測ると高血圧になる人は「白衣高血圧」というタイプに診断されます。現状では治療の必要はありませんが、将来高血圧になる可能性があるため経過観察が必要です。ふだんの血圧を知っておくと白衣高血圧の診断に役立ちます。

既に高血圧と診断され治療を受けている人は、生活習慣の見直しや降圧薬治療による血圧コントロールの効果を確認するための判断材料となりますので、家庭血圧を記録し主治医に相談しましょう。

上記に加え、正常高値血圧の人、心臓病、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群、動脈硬化などがあり仮面高血圧になりやすい人は、特に家庭血圧の測定が勧められます。ストレスが多い人、両親が高血圧の人、喫煙者、高齢者もできるだけ測定し、日頃から健康管理として家庭で血圧測定を習慣化しましょう。

家庭血圧の測定は、毎日続けることが大切です。5～7日間測定を続け、朝と夜にそれぞれ1回目に測った値の半数以上が「収縮期血圧135mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上」あれば、家庭血圧の記録を持参し、内科や循環器内科を受診することをおすすめします。

正しい測定方法は？

日本高血圧学会「家庭血圧測定ガイドライン・高血圧治療ガイドライン2009」より

▼測定のタイミング ▼測定するときのポイント

1日2回(朝・夜)行う	
朝	・起床後1時間以内 ・トイレに行ったあと ・朝食の前 ・薬をのむ前
夜	・寝る直前 ・入浴や飲酒の直後は避ける

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たまってもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまっても測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低くなる」など、不確定になる場合がある。上腕で測定するタイプがおすすです。

回数・記録

1回につき2～3度ずつ測定。すべての測定値とできれば平均値を記録する。



成人における血圧値の分類は？

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	120未満	かつ 80未満
正常血圧	130未満	かつ 85未満
正常高値血圧	130以上 139以下	または 85以上 89以下
高血圧	I度	140以上 159以下 または 90以上 99以下
	II度	160以上 179以下 または 100以上 109以下
	III度	180以上 または 110以上

「高血圧治療ガイドライン2009」より

降圧目標値は？ (診察室血圧)

	65歳未満	65歳以上
糖尿病	130/80mmHg未満	130/80mmHg未満
慢性腎臓病		
心筋梗塞	140/90mmHg未満	140/90mmHg未満
脳卒中		
上記の病気がなし	130/85未満	140/90未満

※家庭血圧の場合は緊張しない分、診察室血圧に比べて5mmHgずつ低い。