

血圧測定のすすめ

問 保健子ども課 保健予防係 ☎0968・86・5730

和水町では、脳卒中になる人の割合が熊本県の中でも高く、その大きな要因として高血圧があげられます。高血圧の治療の目的は、血圧の値を下げるのではなく、動脈硬化によっておこる脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防することです。日々の血圧測定で、自分の血圧を知ることから健康管理を始めてみませんか？

☆正しい測定方法☆

- ※測定のタイミング※
 1日2回（朝・夜）行う
 朝・起床後1時間以内
 ・トイレに行った後
 ・朝食の前
 ・薬を飲む前
 夜・寝る直前
 ・入浴や飲酒の直後は避ける



- ※測定する時のポイント※
 ○イスに座って1～2分たってから測定する
 ○カフは心臓と同じ高さで測定する

☆家庭血圧の基準☆

正常血圧の基準値	
収縮期	拡張期
115未満	75未満

高血圧の診断基準	
収縮期	拡張期
135以上	85以上

☆血圧手帳に記録☆

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧が見られる場合、主治医が薬の種類を変えたり、増量・減量したりするための判断材料になります。

☆血圧計の貸出☆

血圧計の無料貸し出しを行っています。ご希望の方は和水町保健子ども課保健予防係窓口にてお申し込みください。

参考）日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン



法定検査の手数料が改定されます

問 建設課 下水道係 ☎0968・86・5726

公益社団法人熊本県浄化槽協会が実施する、法定検査の手数料が令和6年4月1日から改定されます。

法定検査は、浄化槽が適正に設置され、また、保守点検や清掃が正しく行われているかを判断し、放流水

の水質の基準が守られているかなどを検査するものです。浄化槽の状態をご使用いただいている方に知っていただく年1回の大切な検査ですので必ず受検していただきますようお願いいたします。

	合併処理浄化槽（変更前）	単独処理浄化槽（変更前）
5～10人槽	4,200円（3,800円）	3,800円（3,200円）
11～20人槽	5,400円（4,900円）	5,000円（3,800円）
21～50人槽	7,000円（6,400円）	6,500円（4,400円）
51～100人槽	12,000円（11,000円）	11,000円（9,000円）
101～300人槽	17,000円（15,000円）	15,000円（11,000円）
301～500人槽	18,000円（16,000円）	16,000円（14,000円）
501人槽～	21,000円（19,000円）	19,000円（15,000円）

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種のお知らせ

問 保健子ども課 保健予防係 ☎0968・86・5730

和水町立病院では新型コロナワクチン接種を実施しています。

【実施予定日】：12月5日（月）、14日（月）、22日（月）
 1月12日（月）、16日（月）、25日（月）

※和水町立病院へ来院される際は、必ずマスクの着用をお願いします。

【受付時間】：午後5時から午後6時30分まで

【接種対象者】：12歳以上の人で、初回接種（1、2回目）を終了した人
 ※使用可能な接種券がお手元に無い人や、初回接種を希望される人は保健子ども課へご連絡ください。

【使用ワクチン】：ファイザー社製オミクロン株XBB.1.5対応ワクチン
 （使用ワクチンは、変更になる場合があります）

【予約方法】：和水町ワクチン接種コールセンターへの電話、LINE、WEBでの予約
 ※使用可能な接種券がお手元に無い人は、予約をすることができません。
 ※和水町立病院での予約受付は行っていません。

【接種の予約・日時変更（キャンセル含む）等の相談窓口】

和水町ワクチン接種コールセンター
 （9：00～17：00 土日祝日除く）

☎0120・096・959

接種の予約は、和水町公式LINEからも可能です。
 右のQRコードから友だち追加をお願いします。



僕の名前は「なごワン」。消費生活Q&Aを紹介するワン。



消費生活Q&A

男性も増加！脱毛エステトラブル



（安 しん子ちゃん）

Q

数日前、脱毛の広告に「ひげ脱毛が月額1000円」という広告を見たんだけど本当に月額1000円で施術できるの？

「月額〇〇円」など低価格の広告をうのみにしたらダメだワン。
 脱毛エステサロンの体験に行って「納得のいく脱毛をする場合は、これぐらいの料金がかかる。」と50万円など高額なコースを進められたりするトラブルが発生してるワン。

A



（なごワン）



（安 しん子ちゃん）

Q

50万円!!高額なコースを勧められることがあるんだね。なごワン！トラブルに遭わないためのポイントを教えて。

- トラブルに遭わないためのポイント!!
 ①「月額〇〇円」「お試し施術」など低価格の広告をうのみにしない
 ②強引に契約を迫られてもその場で契約しない
 ③クーリングオフできる場合がある
 ④少しでも不安に思ったらすぐに玉名市消費生活センターに相談する
 契約は慎重にするワン。

契約する場合は
 ・脱毛エステの長期間にわたる契約は「解約しなければならないとき」も想定して慎重に
 ・長期間の契約が心配なときは都度払いができるコースやエステ店を選択しよう
 ・必ず契約書面で契約期間・回数と単価を確認しよう

A



（なごワン）

消費生活相談窓口

和水町役場・総務課 ☎ 0968・86・5720（警察の相談窓口# 9110）