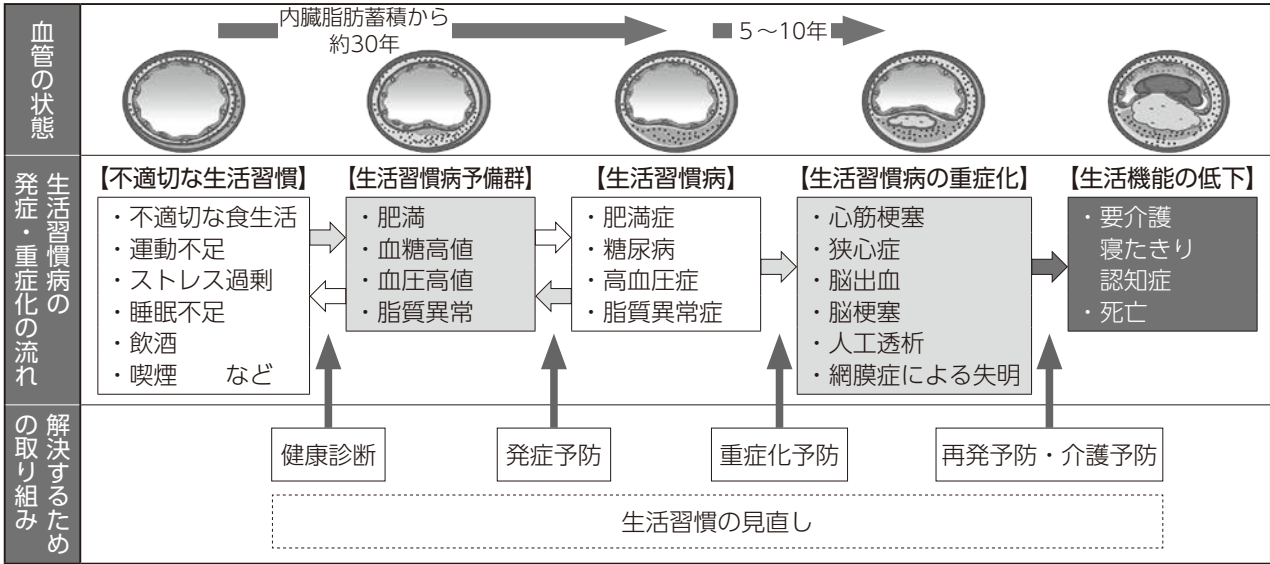


nagomi
お知らせ
news

自分の身体のこと知ってみませんか？ # 5
2月は**全国生活習慣病予防月間**です

図 住民環境課 国保年金係 ☎0968・86・5727

★生活習慣病は自覚症状がありません



よくある質問 Q&A

Q. 健診で高血圧と言われますが、家で測ると高くないので気にしなくてよいですか？

家庭で測る血圧（家庭血圧）は正常で、病院や健診では高くなることを白衣高血圧といい、**将来治療が必要な高血圧になるリスクが高い**です。緊張による一時的な血圧上昇も含めて血圧は常に変動しています。家庭で毎日血圧を測って、高い値が多いか、低い値が多いか確認してみましょう。

家庭血圧の1週間の平均値が上135、下85のどちらかでも超えると高血圧です。血管の壁に負担がかからないよう、生活習慣を見直すことが大切です！

Q. 「年をとれば血圧が高くなるのは当たり前。高いくらいがちょうどよい。」本当にそうなの？

「年をとれば血圧は高くて当たり前」は正しい認識です。年をとるに従って動脈硬化が進み一般的には上の血圧（収縮期血圧）が上がってきます。しかし、血圧が高い状態が続くと脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を起こしやすくなるため、「年をとれば高くなる」という理由で放置するのは危険です。

適正な血圧を維持することは、若い世代も高齢世代も皆同じです。

Q. 冬場に血圧はどれくらい上がるものですか？

住んでいる地域の冬と夏の気温変化や、個々人の測定環境（部屋の温度）、食生活（冬は鍋物が多いなど）の影響も受けるため一律には言い難いですが、冬と夏で**「上の血圧（収縮期血圧）が10mmHg程度変動する」**と言われています。

冬でも夏でも、「血圧を適正な範囲に維持する」ことが原則であり、「冬は寒いから血圧が高めでもよい」という考え方は正しくありません。

毎日の家庭血圧を測定記録してかかりつけ医にみてもらうと、冬場はお薬を増やしたり、夏は下がり過ぎないように減らしたり調整をして、血圧を適正にコントロールすることができます。

★血管の状態がどの段階か健診で確認しませんか？

令和7年度 住民健診の申込みを受け付け中です。

▶申込み締切り：2月7日金

高血圧予防・改善のための生活習慣

- 減塩を意識し、野菜や果物を取る
- 適正な体重を維持する
- 定期的に体を動かす
- 十分な睡眠時間を確保する
- 飲酒は適量を心掛ける
- 禁煙する



nagomi
お知らせ
news

和水町の暮らしをより**便利**に!!

図 なごみアプリに関すること まちづくり課 DX推進室情報管理係 ☎0968・86・5722
ホームページに関すること 総務課 秘書広報係 ☎0968・86・5720

「なごみアプリ」を導入します

和水町のデジタルサービスをひとつにまとめたポータルアプリ「なごみアプリ」をリリース予定です。これひとつで、町からのお知らせを受け取れるほか、ごみ収集日の確認やチャットボットなど便利な機能があります。

●対象者

本アプリは和水町にお住いの人向けのサービスですが、町外にお住まいの人（ご家族や町内に勤務されている人）もご利用いただけます。

●利用環境

スマートフォン、タブレットよりアプリをダウンロードしてお使いいただけます。

●利用料

本アプリのダウンロード及び利用に料金は発生しません。

どなたでも無料でお使いいただけます。ただし、通信料は利用者負担となります。

※詳しい内容は、広報なごみ3月号に掲載を予定していますので、そちらをご覧ください。



「ホームページ」がリニューアルします

和水町ホームページが新しくなります。

町民の皆様に町の情報をより分かりやすく受け取っていただけるよう、リニューアルを進めています。

nagomi
お知らせ
news

参加費無料 スマホ教室 初心者大歓迎
和水町と山鹿市との共同で「**巡回スマホ教室**」開催中!!

図 まちづくり課 DX推進室情報管理係 ☎0968・86・5722

和水町と山鹿市にスマホ教室の車がやってきます。この機会にスマホの操作方法やスマホの気になること、聞いてみませんか？個別相談ではマイナンバーカードの申請ができます。ぜひご活用ください！

▶申込方法：開催日の3日前までに予約

☎0800・111・9442

受付時間 午前9時～午後5時（土日祝も可）

▶費用：無料

▶定員：各回3組（個別相談は各回1組）まで

※ご家族・お友達との参加や複数回の参加が可能です。

※スマホがなくても大歓迎！教室で使用するスマホは無料で貸し出します。

※受講者以外は車内に入れない場合があります。

※和水町と山鹿市どちらの教室にも参加できます。

●3月のスケジュール

		場 所	午前11時～ 午後0時	午後0時30分～ 午後1時30分	午後2時30分～ 午後3時30分	午後4時～ 午後4時45分
2月	7日金	ゆめマート東山鹿店	LINEの使い方	Androidの使い方 (基礎編)	Androidの使い方 (応用編)	個別相談 スマホのこと、 なんでも ご相談ください！
	14日金	JAかもと夢大地館				
	21日金	和水町役場本庁	Androidの使い方 (応用編)	スマホのセキュリ ティについて	スマホ決済の 使い方	
	28日金	三加和支所				
3月	9日回	ゆめマート東山鹿店	LINEの使い方	Androidの使い方 (基礎編)	Androidの使い方 (応用編)	
	14日金	JAかもと夢大地館				
	21日金	和水町役場本庁	Androidの使い方 (基礎編)	Androidの使い方 (応用編)	スマホ決済の 使い方	
	28日金	三加和支所				

●本事業はソフトバンク株式会社に委託しています。