

## 出張健康相談

睡眠習慣からの健康について保健師などの専門職が地域に出向き、相談に応じます。買い物ついでに気軽にお立ち寄りください。相談は、保健福祉 MaaS 車両内で行います。

**日** 9月9日(月) 14:00～15:30  
**場** ファミリーマート新居浜阿島店駐車場  
**¥** 無料  
**問** 健康政策課  
**☎** 65-1586



HP



保健福祉  
MaaS 車両

## 認知症について考えよう

担当課：地域包括支援センター ☎ 65-1245

9月は世界アルツハイマー月間・認知症月間です。この機会に認知症について考えてみませんか。

### 出張健康相談 (認知症に関するもの)

MaaS 車両でスーパーなどに出向き、認知症に関する相談を受け付けます。

**日** 9月13日(金)、  
18日(水)、26日(木)  
**¥** 無料



時間や場所など  
詳細はこちら

### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく学びませんか。

**日** 9月30日(月) 14:00～15:30  
**定** 30人程度  
**場** 総合福祉センター **¥** 無料  
**申** 地域包括支援センター  
**☎** 65-1245

### 図書館ロビー展

認知症に関するパネルや書籍の展示を行います。

**日** 10月2日(水)～10日(木)  
**場** 別子銅山記念図書館

### オレンジウィーク

認知症の周知啓発活動として、えんとつ山のオレンジライトアップや市役所ロビー展などを行います。

**日** 9月24日(火)～27日(金)

## 第2回

### 精神障がい者家族教室

「トイピアノ&コンサート～不完全な存在の尊さ～」

sound office 音旅舎代表でありトイピアニスト、新居浜家族会ひなぎく会員の畑奉枝さんによるコンサートを開催します。家族のこと、障がいのこと、お互いに認め合う社会について考えてみませんか。

**日** 9月18日(水) 14:00～15:30  
(13:30 開場)

**場** ワクリエ新居浜 北棟2階多目的室 **定** 40人 (要予約)

**¥** 無料

**申・問**

保健センター

**☎** 35-1070

地域福祉課

**☎** 65-1237



詳細はこちら

## NIIHAMA ウォーク

山根公園発着の3つのコースを歩くイベントを開催します。新居浜 KENPOS に事前登録し、参加することで最大300ポイントを獲得できます！

**日** 9月22日(日) 10:00～16:00

**場** 山根公園 (受付) **¥** 無料

**申** イベント当日までに次の①～③を登録

① KENPOS ② NIIHAMA ウォーク参加申し込み③ NIIHAMA ウォーク公式LINE



①



②



③

**問** 公益社団法人新居浜青年会議所

**☎** 34-5559

(担当課：健康政策課 ☎ 65-1586)

## 元気もりもりシニアの交流会

～伝えたい、私たちの健康の秘訣～

地域で行っている PPK 体操などの健康づくり・仲間づくりの取り組みについて発表します。これから活動に参加したい、興味があるという人の参加もお待ちしています。

**日** 10月2日(水) 14:00～16:00

**場** 市民文化センター 中ホール

**定** 400人 **¥** 無料

**問** 地域包括支援センター

**☎** 65-1245



## ～各種事業について～



集団健診  
WEB 予約



こころの相談※



後期高齢者  
健康診査



成人歯周病  
検診



PPK 体操

健康づくり  
推進本部 HP は  
こちら



※9月10日～16日は、自殺予防週間です。  
一人では抱え込まず誰かに相談しましょう。

# 血圧チェックから始める健康づくり

— 早世しない・要介護状態にならないために、血管をまもろう —

新居浜市健康づくり推進本部  
生活習慣病グループ（国保課） ☎ 65-1219

心臓から全身に血液を送り出す圧力が高い「高血圧」だと、全身の血管が傷み、硬くなっていきます。これにより脳血管疾患や心疾患になるリスクが高まり、死亡や要介護状態に至ることも。新居浜市は「高血圧」の未治療者や血圧管理が上手くない人が多いまちです。

次の3つのポイントを押さえて血管を傷みから守り、高血圧の発症・重症化を遠ざけましょう。



## POINT! 1

### 起きて1時間以内に血圧を測る

起きて1～2時間後は急激に血圧が上がり、脳血管疾患や心疾患の発症リスクが高い時間帯です。

次のことに注意し、毎回同じ条件で測りましょう。

- トイレを済ませる
- 薬を飲む前・ごはんを食べる前
- 上腕式の血圧計がオススメ
- 寝る前にも測って、1日2回の計測が望ましい

## POINT! 2

### 家庭血圧 135/85mm Hg 以上が 1週間以上続いたら、専門家へ相談

- 最低1週間分の記録を持って、受診する
- 降圧薬は、血管を傷みから守り続けます  
高血圧の医療費は、あなたの未来への投資です

合言葉は

## 「知っとる？自分の血圧」

市民の誰もがより長く元気に過ごせる新居浜市を実現するため、新居浜市健康づくり推進本部（生活習慣病グループ）では、「高血圧」の発症・重症化予防のための事業を推進しています。

## POINT! 3

### ローソルト（減塩）＋ベジ（野菜摂取） を意識する

塩分を取り過ぎると、血圧が上がります。塩分を取らない・体から排出する工夫が必要です。

○1日の塩分摂取量の目安は、

男性 **7.5** g・女性 **6.5** g未満

○体から塩分を排出するには、カリウムの多い野菜の摂取が大事（一日摂取量の目安：350g以上）

新居浜市では、ローソルト（減塩）＋ベジ（野菜摂取）で高血圧予防を推進するため、毎月17日※に健康相談を実施しています。ふらっと気軽に来てみませんか。

※17日が閉庁日の場合は前後の開庁日に実施予定。  
詳細は市公式LINEなどでお知らせしています。

9月のローソルト＋ベジチェックの日  
【日時】 9月17日（火）9:30～11:30  
【場所】 新居浜市役所1階  
【内容】 野菜摂取量のチェックなど



市公式  
クックパッド



ローソルト＋  
ベジチェックの日



集団健診