

どんど焼き (奉献行)

ありがとうございました

正月飾り、縁起物等を燃やして、歳神様にこの一年の家内安全、無病息災、五穀豊穡を願って天高く炎を立てて送りました。

校区の皆様のご参加とご理解を賜り心からお礼申し上げます。

堤丘校区自治協議会



さわやか

ウォーキングの会

寒い日が続いています。皆様、体調はいかがでしょう。インフルエンザ等、お気をつけください。寒さに負けず元気に歩きましょう

日時 2月5日(月) 10:00~
場所 三尾池公園

※雨天時は堤丘公民館講堂

雨天時は堤丘公民館で、軽めの体操をします。室内シューズをお持ちください。

さわやかウォーキングの会
堤丘校区環境衛生連合会

堤丘校区健康講座 第4弾

家庭で出来る リハビリ・介護予防

講師 長尾病院 理学療法士

日時 2月9日(金)
10:00~11:30

場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821
2月1日(木)~

定員 先着35名

※飲み物、タオル、室内用シューズをご持参のうえ、運動できる服装でお越しください。



主催：堤丘校区環境衛生連合会
城南区保健福祉センター
地域保健福祉課



カフェ・つつみがおか

みんなの居場所「カフェ・つつみがおか」
ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりを
楽しんで、お友達をつくりませんか？

日時 1月30日(火)
10:00~13:00

場所 堤丘公民館 講堂



次回は3月30日(土)です

堤丘校区自治協議会

いきいきスポット堤丘

日時 2月15日(木)
10:30~12:00

場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

2月1日(木)~

定員 申し込み順 先着40名



第3回のいきいきスポット堤丘は、ボカルクニット「ヒロ&エリ」のお二人による歌とお話の楽しいステージをお届けします。フォーク、ポピュラーソングなど、色々なジャンルの懐かしい曲で、皆さまを「懐かしいあの頃へ」誘っていただきます。

堤丘校区社会福祉協議会

今月のすこやか広場

2月の開催日 5日・19日・26日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館

外で遊ぶには寒い季節です。「すこやか広場」でお友達と元気に体を動かしましょう！
初めての方も大歓迎！公民館でお待ちしています♪♪

【3月の予定】

3月は4日・11日・18日に開催します。

※3月18日は人形劇サークル「いもむし」と一緒に楽しい時間を予定しています。

社会福祉協議会
子育てサロン

ご存知ですか？ 健診ガイド

定期的な健診（検診）で、病気を早期発見・早期治療の可能性が高まります。

私たちのカラダも健康を維持するには"点検"が不可欠！その点検こそが、健診（検診）です。



健診ガイド「城南区版」にはどんな健診が受けられるか、健診場所、健診費用など詳しく掲載されています。

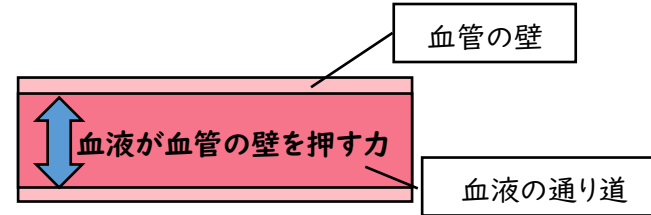
電話でも、WEBでも予約ができる健診もあります。ぜひご利用下さい。

お問い合わせ先一覧	
<p>集団健診の予約に関するお問い合わせ / よかドックの受診券に関するお問い合わせ / よかドックについてのお問い合わせ / よかドックが受診できる医療機関のご案内</p> <p>集団健診・よかドック 総合窓口</p> <p>☎ 0120-985-902</p> <p>受付時間 9:00～17:00(月～金)</p> <p>FAX 0120-931-869</p> <p>自動音声応答システムで担当へおつなぎします。 音声ガイダンスに沿って、ご希望の手続きの番号を押してください。</p>	<p>健診制度に関するお問い合わせ先</p> <p>※予約はできません</p> <p>城南区保健福祉センター (保健所)健康課</p> <p>☎ 831-4261</p> <p>FAX 822-5844</p> <p>〒230-0225 横浜市城南区豊洲5丁目2-25</p> <p>各区保健福祉センター (保健所)健康課</p> <p>☎ ☎ 645-1078 ☎ ☎ 559-5116</p> <p>☎ ☎ 419-1091 ☎ ☎ 851-6012</p> <p>☎ ☎ 761-7340 ☎ ☎ 895-7073</p>

身体からのSOS! ~高血圧①豆知識編~

城南区保健福祉センター地域保健福祉課 堤丘校区担当保健師 細本

血圧とは？



『血圧が高い』とは・・・
血管の壁を押し出す力が強く、
血管に負荷がかかっている状態

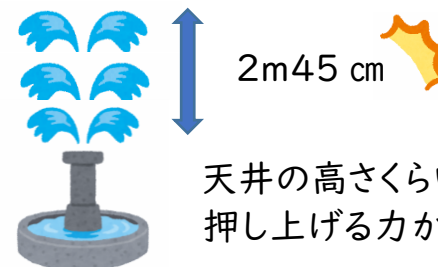
豆知識①

どのくらいの負荷がかかっているの？
血圧を水圧に置き換えてみよう！

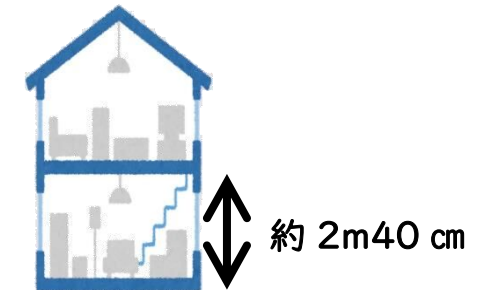
血圧 120 mmHgの水圧



血圧 180 mmHgの水圧



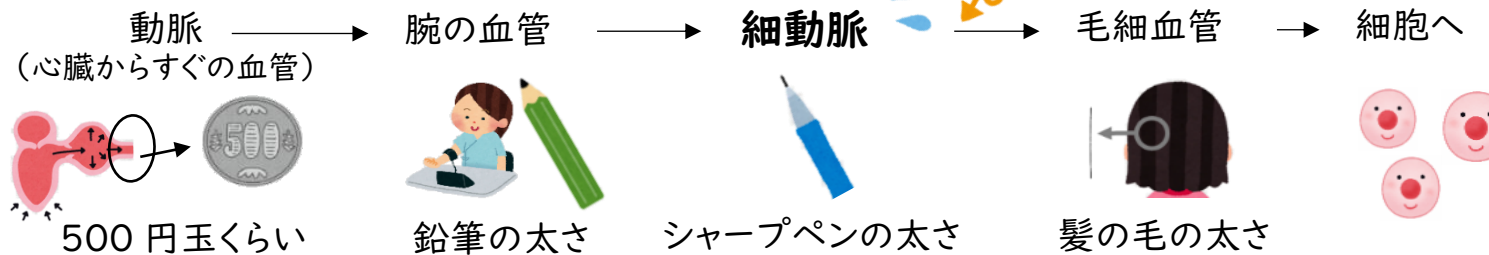
【水圧 (cm) = 血圧値 (10mg) × 13.6 cm】



豆知識②

身の回りのものに例えてみました！
血管ってどのくらいの太さ？

末梢に向かうにつれて、血管は細くなっていく・・・。
高血圧で最も負担がかかるのが細動脈！

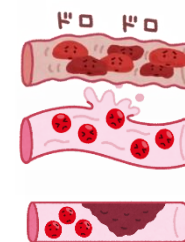


参考) 厚生労働省学習教材「からだノート」

血圧が高い状態が続くと・・・

命に関わる病気を
引き起こす
かもしれません！

血管が破れる
血管が傷つく
血管が狭くなる



脳卒中・脳梗塞
狭心症・心筋梗塞
腎不全・透析治療 など



血圧を下げるためには、生活習慣の見直しや改善が必要です。

次回は、「身体からのSOS!~高血圧②減塩編~」を掲載予定です！