

知っておくと  
安心!

# 血圧

血圧チェック  
できるトコロ



相談できるトコロ



## 「血圧が高い」とどうなるの？

血圧が高いと、血管の壁に負担がかかり血管がつまったり、切れたりします。

この血管の変化により、生活習慣病が重症化（脳卒中、透析、認知症など）することがあります。

所沢市の方は、年齢が高くなるほど県内の他市町村と比べて、高血圧の方が多いい傾向です。

体内の血管をすべてつなげると、地球2周半もの長さがあります。この血管を守るため、

**日頃の血圧測定、年1回は医師による健康診査をおススメします。**

### 健康診査

年に1回は、体の状態を健診でチェックしてみましょう。  
血圧測定、血液検査、尿検査等を行います。  
対象者には受診券を5月末に送付します。

#### ○特定健康診査

800円で受診できます。  
40歳以上の国保加入者  
国民健康保険課

☎04-2998-9131

FAX04-2998-9061

#### ○後期高齢者健康診査

無料で受診できます。  
国民健康保険課 後期高齢者医療担当

☎04-2998-9218

FAX04-2998-9061

### 日頃の血圧測定

血圧は1日の中でも変化します。  
平穏時や運動時、入浴後や就寝前など、  
いろんな場面で測ってみましょう！

ご家庭で血圧計をお持ちの方は、毎日同じ時間  
(例えば、起床直後など)で、継続して測定する  
ことをおススメします。

各まちづくりセンターに血圧計を常設しています。  
お気軽にご利用ください。



体の状態だけでなく、不安や悩みがあると血圧は高くなります。

## 不安…こんな時、どうする？



### 消費者トラブル

契約上のさまざまなトラブルなどで困っている時に相談できます。ひとりで悩まず相談してください。

#### ○契約トラブル

契約や取引に関するトラブルに巻き込まれた時に。

例)訪問販売、悪質な勧誘

#### ○商品事故

商品を使用したことで事故が起きた時に。

例)家電製品を使用中に火が出た。

#### ○苦情・相談

サービスや商品に疑問を感じた時に。

例)洋服をクリーニングに出したら、シミがついて戻ってきた。

#### ○多重債務

複数の金融業者からお金を借りて、支払いに困った時に。



消費生活センター

☎(相談)04-2998-9204

平日10時～11時30分、

13時～16時

☎(事務)04-2998-9143

FAX 04-2998-9041

### ストレス

脳がストレスを感じると体を守るために、心身の働きを活発にするホルモンが分泌されます。不安や悩みがあると心臓がドキドキするように、心と体は密接に関係しています。検査しても異常がないのに、身体に様々な不調が現れたり、元々あった身体の病気を悪化させたりする状態を「心身症」と言います。

#### ○電話相談・来所相談

地区を担当する精神保健福祉士が相談を伺います。

#### ○「こころの体温計」で ストレスチェック！

スマートフォンやパソコンなどを使い、簡単な操作で自分の心のストレス状況や落ち込み度を知ることができます。



こころの健康支援室

☎04-2991-1812

FAX04-2995-1178

### 認知症

高血圧は認知症の要因のひとつとされています。不安や困りごとを抱えるご家族、ご本人様の相談に対応しております。

- ・認知症についての相談窓口を知りたい
- ・病院を教えてください
- ・介護を経験した家族に話を聞いてみたい

#### ○「トコロんおかえりQR」

迷い人の発見者が、持ち物に貼られているシールを読み込むことで、状況や居場所を家族に伝えることができます。

シールは市内のセブンイレブンで販売中です。

※読み込むと体験用デモにつながります。



#### ○認知症・介護・医療・暮らしの困りごと

お住まいの地区の地域包括支援センターまで相談ください。

所沢	☎04-2926-4426	三ヶ島第1	☎04-2947-2837
松井東	☎04-2951-5500	三ヶ島第2	☎04-2926-7800
松井西	☎04-2994-1615	小手指第1	☎04-2947-1211
柳瀬	☎04-2951-8887	小手指第2	☎04-2968-3311
富岡	☎04-2942-0067	山口	☎04-2928-7525
新所沢	☎04-2937-7105	吾妻	☎04-2929-6965
新所沢東	☎04-2968-8899	並木	☎04-2943-7333

高齢者支援課☎04-2998-9120

FAX04-2998-9138

詳しくは市役所の各担当課にお問い合わせいただくか、所沢市ホームページをご覧ください。

