

### 3. 骨粗鬆症検診

\*対象者：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳の女性（年度年齢）

\*内容：骨密度検査

\*場所：市内の指定医療機関（表1を参照）

\*費用：500円（助成については、【自己負担額一覧】骨粗鬆症検診・歯周疾患等検診を受けられる方を参照）

（表1）指定医療機関 ※直接お電話でお申し込みください。

上野医院	44-5100	上山整形外科クリニック	41-0808
大塚病院	43-0016	こうの整形外科	43-2200
児玉内科クリニック	43-1777	三財診療所	44-5221
すぎお医院	41-1177	鶴田クリニック	42-3741

### 4. 歯周疾患等検診

\*対象者：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方（年度年齢）

\*内容：口腔内検査

\*場所：市内の指定歯科医院（表2を参照）

\*費用：500円（助成については、【自己負担額一覧】骨粗鬆症検診・歯周疾患等検診を受けられる方を参照）

（表2）指定歯科医院 ※直接お電話でお申し込みください。

上山歯科医院	43-5556	尾本歯科医院	43-5625
かわの歯科	43-0755	きずな歯科医院	44-6175
こひつじ歯科クリニック	41-2220	すが歯科医院	43-3743
たかみデンタルクリニック	43-1231	鳥子いき歯科クリニック	42-3623
野間歯科医院	43-0431	長谷川歯科医院	43-0751
穂北はせがわ歯科医院	43-6345	みふね通り歯科クリニック	43-0622

#### 【自己負担額一覧】 骨粗鬆症検診・歯周疾患等検診を受けられる方

自己負担額	対象となる方	提示するもの・注意点
無料	生活保護世帯の方	生活保護受給証明書を提示
	市民税非課税世帯の方	市役所税務課発行の世帯の課税証明書を提示。 コンビニ、各支所での発行不可
	後期高齢者医療保険に加入されている方	マイナ保険証、資格確認書のいずれかを提示
西都市国民健康保険に加入されている方		

※検診当日にマイナ保険証等の提示がない場合には、自己負担金が免除されませんのでご注意ください。

**対象者の方には、4月末に受診券はがきを郵送しています。受診の際には、必ず持参してください。**

## 5. 健康相談

健康に関する相談に保健師・看護師・管理栄養士が対応します。

「健診結果を相談したい」「健康のための食生活・運動について知りたい」「こころの不調を感じる」など健康に関する身体やこころの相談があれば、いつでもご相談ください。

## 6. 健康手帳

ご自身で健康手帳を下記の URL よりダウンロードすることができるようになりました。

健康診断等の結果を健康手帳に綴じて保存するなど、ご活用ください。

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/notebook?hash=>

こちらからもアクセスできます。⇒



## あなたの血圧は大丈夫ですか？

高血圧は自覚症状がほとんどなく、放置してしまうと脳卒中や心筋梗塞・心不全・腎不全などの重大な病気につながります。

日ごろから自分の血圧を確認し、生活習慣を見直すことが大切です。

### 血圧の基準値は？

血圧は、収縮期と拡張期の数値を測ります。  
正常な血圧の基準と高血圧の診断基準は以下のとおりです。

正常血圧  
の  
基準値

(mmHg)	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

高血圧  
の  
診断基準

(mmHg)	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

◎生活習慣の改善は、高血圧予防や降圧薬開始前だけでなく、降圧薬開始後も重要です！

- 減塩** : 食塩摂取量6g/日未満
- 食事** : 野菜・果物・低脂肪牛乳・乳製品などの積極的摂取(カリウムの増加)  
カルシウム・マグネシウム・食物繊維・不飽和脂肪酸の摂取  
【注意】医療者にカリウム制限を指示されている方は除きます。
- 適正体重の維持** : BMI(体重[kg]÷身長[m]<sup>2</sup>)25未満を維持
- 運動** : 軽～中等度強度の有酸素運動を毎日30分以上実施  
低強度のレジスタンス運動(スクワットなど筋肉に抵抗をかける運動)を毎日20分
- 節酒** : アルコール量 男性 20～30ml/日以下  
女性 10～20ml/日以下
- 禁煙** : 加熱式たばこなども含めて禁煙
- その他** : 室内、屋外の寒冷対策(特に脱衣所の気温調節)  
睡眠時間の確保(6～8時間程度)  
便秘の予防  
ストレスの回避

(参考:高血圧管理・治療ガイドライン 2025 表7-1)