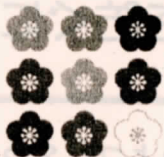


回 覧	三 陽 保健センターだより		第51号 令和4年1月発行 長野市三陽保健センター 長野市西尾張部 1124-6 電話 (026) 259-3434
--------	------------------	--	--



こころの健康づくり講演会

コロナ禍におけるメンタルヘルス

新型コロナウイルス感染症の流行により社会が大きく変わりました。制約の多い生活の中で、不安やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。こうした不安やストレスと上手に付き合う方法について、精神科医である今野雅隆先生にご講演いただきます。

新型コロナウイルス感染症の対策を講じながら開催しますので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：令和4年1月26日（水）

午前 10 時 00 分～11 時 40 分（受付9時 30 分から）

※午前 10 時 00 分～10 時 15 分 保健師講話「ゲートキーパーについて」を実施します

場 所：長野市三陽保健センター 2階 多目的ルーム

講 師：鶴賀病院 今野雅隆 先生

対 象：長野市民（定員 50 名）

申込み：R4年1月11日（火）から開始 ※定員になり次第締め切らせていただきます

お電話にて 三陽保健センター 電話（026）259-3434 へ

参加費
無料

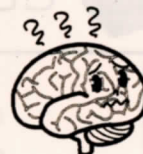
- ・会場内でのマスク着用、当日来所前の検温にご協力をお願いします。当日、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、感染状況によっては中止となる場合があります。
- ・駐車場に限りがありますので、出来るだけお車以外でのお越しをお待ちしております。
- ・お子様連れのご参加も可能ですが、託児はありませんので、ご了承ください。



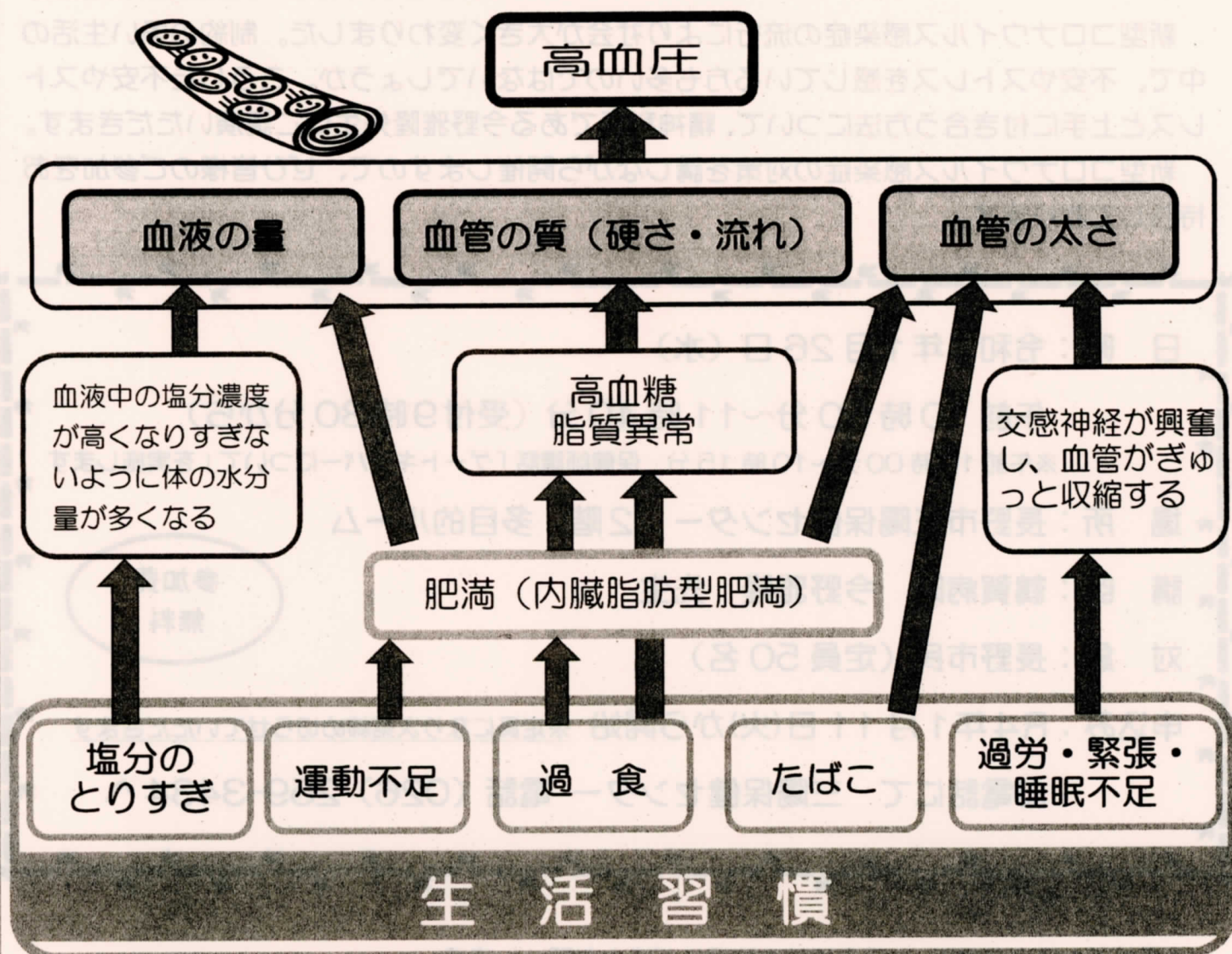
脳卒中・心臓病を防ぐには、まず、血圧管理が重要です！



“血圧なんてちょっとくらい高くても大丈夫” と思っていませんか？
血圧が高くても、臓器（脳や心臓）が壊れないように頑張って調節しているのが血管です。血圧が高い状態が続くと、頑張っていた血管は硬く、もろい状態となり動脈硬化が進みます。そのままにしておくと脳卒中や心臓病といった重大な病気につながります。早めの血圧コントロールで脳卒中や心臓病を予防しましょう。



あなたの血圧の上がる原因は何でしょう？



健診で血圧が高めだった方は、まず毎日家庭で血圧を測り、主治医に相談してみましょう。
血圧を上げる大きな要因は生活習慣です。自分に血圧を上げる生活習慣がないか振り返り、生活習慣を改善することで、血管と臓器を守ることにつながります。

今年度のご自身の健診結果はいかがだったでしょうか？
結果をご覧いただき、気になること、心配なことがありましたら、
三陽保健センターの保健師・栄養士に相談してみませんか？

相談・問い合わせ先：三陽保健センター 電話 259-3434