



祝 100 歳 おめでとうございます

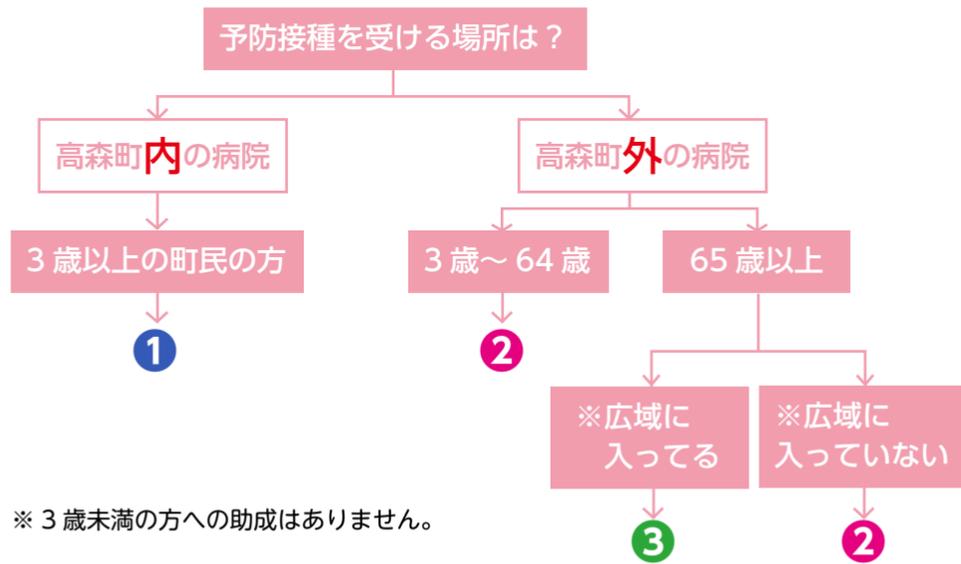
相馬 雲さん (高森・森) 大正7年6月3日生

9月19日(水)、草村町長がご自宅を訪問し、内閣総理大臣と高森町からの表彰状を手渡しました。



助成します！ インフルエンザ予防接種

受けられる方の年齢や受ける病院で助成金の対応方法が変わります。自分がどこに当てはまるかを下のチャートで確認し、支払い方法の参考にしてください。



- 1** 病院へ直接予約、問診票は病院の物を使用、病院の受付で1,200円払うのみで、他に手続きはありません。
- 2** 病院へ直接予約、問診票は病院の物を使用、料金は償還払いです。手続きに必要な物は以下の通りです。
 - ・償還払いの請求書(役場にありますが)
 - ・領収書
 - ・予防接種済証や母子手帳などの接種が分るもの
 - ・振込先の通帳
 - ・印鑑
 健康推進課窓口まで提出してください。提出期限は平成31年3月29日 振込は提出翌月の振込を予定しております。
- 3** 65歳以上の方で町外の病院で受けられる場合は、高森町の問診票を使用しますので、**病院への予約後、予防接種を受けられる前に役場窓口へお越しください。** 病院の受付で1,200円を支払うのみで、接種後の手続きはありません。問診票を忘れた場合は**2**と同じ手続きになりますのでご注意ください。

※広域
広域予防接種委託医療機関の事。高森町近隣の病院は次の通り。
広域に入っている病院：阿蘇温泉病院、上村医院、渡邊内科、山口医院、立野病院 など
上記以外の病院もあります。また、小児の広域予防接種医療委託機関とは病院が異なる場合があります。詳しくは各病院へ、または役場窓口やお電話でご確認ください。

問 健康推進課 健康推進係 ☎0967-62-1111 内線122・124

くまモンも来る!! 阿蘇地域糖尿病予防 住民フォーラム

- 日時：11月11日(日) 12時半から15時半まで
- 会場：阿蘇の司ビラパークホテル
- 内容：
 - ①基調講演
「糖尿病ってどんな病気？」
熊本大学大学院生命科学研究部附属
臨床医学教育研究センター
古川 昇 准教授
 - ②講演
「糖尿病と歯周病の関係について」
阿蘇郡市歯科医師会
田上 大輔 先生
 - ③体験・相談ブース
 - ④温泉旅館宿泊券、健康増進グッズ
等が当たる抽選会
 - ⑤くまモンと一緒にくまモンダンス
(12時半～くまモン登場します！)
どなたでも参加できます。

問 阿蘇保健所保健予防課 ☎0967-24-9036

どれが本当の血圧？

血圧は、食事・運動・喫煙・入浴などの日常的な動作で変化します。また、夏は低く冬は高いという、季節によっても10 mm Hg程度の差があるとも言われています。では、どの状態で測るのが「一番参考になる自分の血圧」なのでしょうか？

左の表にかいてある条件を揃えると、血圧の治療上、**一番参考になる自分の血圧**を知る事が出来ます。また、この条件で測定した値が**135/85 mm Hg以上**であれば、**高血圧**である可能性が高いとされています。病院や健診で高くなるという方、毎回違うから一回高くてもあまり気にしないという方、是非自宅でこの条件を満たした上で測定してみてください。それが「あなたの血圧値」です。

今回は「何故血圧は測るたびに変わるのか？」をお送りします。



健康講座 本当の血圧って?!

皆さん、ご自分の血圧の値をご存じですか？
朝測ると良い、病院に行くと高くなる、高い時と低い時があり信用できない・・・など。測ると毎回値が違う血圧。今月号と来月号では、その血圧についてお話しします。

血圧計のタイプ	腕で測るタイプの血圧計が望ましい(手首式は心臓より遠い為)
測定時刻	朝起きてから1時間以内
体の状態	排尿後、朝食・内服・喫煙を行う前
手順	①暑くもなく寒くもない部屋で測ります ②背もたれつきのイスに1～2分足を組まずに黙って座ります ③心臓と同じ高さの腕で測定します (出来れば2回測定し、その平均を出します)

(高血圧治療ガイドライン 2014 より)

問 健康推進課 健康推進係 ☎62-1111 内線124