

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～ちょび塩でおいしく、血压管理でいきいきと！～ No. 157

高血圧のはなし～健診・特定健診～

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

2026 年も残り 2 カ月半となりました。日々の忙しさから、ついつい後回しにしがちな「健康診断」ですが、みなさんお済ですか？「まだ病気の心配はしていない」という人はもちろん、「通院治療しているから大丈夫」という人も、年に 1 度はぜひ健康診断を受けましょう！

なぜ健診を勧めるの？

健康診断には職場の健診、学校健診、特定健康診査など、さまざまな種類があります。自覚症状のない病気をいち早く見つけ、治療に役立てるだけでなく、この先起こる病気の危険性を知り、防ぐための方法や情報を得ることができます。すなわち、障害や介護から身をまもり、将来へ備える大切な行動といえます。「後悔先に立たず」ではありませんが、取り返しのつかない事態を招かないためにも健診受診をおススメします。



目指そう「130 / 80 mm Hg 未満」

最新の血圧の目標値は年齢や治療の有無に関わらず、全員 130 / 80 mm Hg 未満で、家庭血圧ではさらに低い 125 / 75 mm Hg 未満です。血圧を目標値に保つことで、心臓病や脳卒中の危険は 20 ～ 30% 減少し、死亡率も 20% 低下すると言われています。（高血圧管理・治療ガイドライン 2025）

しかし、令和 7 年度の国保特定健診結果では、目標値を達成している人は全体の約 4 割に留まり、服薬治療中であっても約 7 割の人が目標値よりも高く、さらに血圧を下げる必要があることがわかりました。

健診受診で社会貢献

皆さんが健診を受け、生活習慣の改善や病気の重症化を予防することで、医療や介護の費用が抑えられるだけでなく、生産力の向上や活力あるまちづくりに貢献します。「元気な周防大島」のためにも、ぜひ健診を受けましょう。

令和 8 年度保育所入所児童に係る現況届の提出 令和 9 年度保育所（園）の園児募集

子ども・子育て支援法令等の規定により、現在保育所に入所しているお子さまについて、お子さまの認定事由等の状況確認のため、現況届の提出が必要です。

現況届の提出がないと、保育所の入所を継続できなくなる場合がありますので、ご注意ください。

また、4 月から保育所（園）へ入所を希望される人についても、次の提出期限までにお申し込みください。

保育所へ入所できる世帯

保護者の就労、病气、家族の病人介護等、あるいは母親の出産等の理由で家庭において児童を保育することができない世帯

入所の対象となる児童

保育が必要な小学校就学前の児童

申し込み・手続き

入所申込書等は、福祉課、各総合支所・出張所、各保育所（園）に備え付けてあります。

現況届については、入所中の各保育所（園）よりお渡しします。

添付書類

・家庭内および家庭外で仕事に従事している証明（就労証明）

明

・出産前後の場合は母子健康手帳の写し

・病气看護の場合は診断書

提出期限

11月30日（月）

※次年度の新規入所申込については、提出期限を過ぎた場合であってもお申し込みいただけますので、お早めにご相談ください。

問い合わせ

福祉課 子ども家庭班
☎ 0820 (77) 5508