



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

「のせけん」参加中の皆さまへ ～第3回測定会のご案内～

令和2年度から始まった能勢町健康長寿事業「のせけん」も最終年度を迎えました。令和6年度には、「第2回測定会」実施後2年を迎える方から順次、「第3回測定会」を実施します。詳細については、5月に案内チラシを送りますのでそちらをご確認ください。

65歳未満の方

所要時間※:45～60分程度

- ◆問診
- ◆体組成測定 など

65歳以上の方

所要時間※:90分程度

- ◆問診
- ◆体組成・体力測定
- ◆お口のチェック
- ◆もの忘れテスト など

※所要時間は目安であり、これ以上にかかる場合があります。予めご了承ください。

血圧測定継続の有無にかかわらず、ご自身の健康確認のためにも「第3回測定会」にぜひご参加ください！



「のせけん」参加中の皆さまへ 令和6年度の血圧手帳提出のお知らせ

記録された血圧手帳は定期的に提出をお願いしています。今年度の提出時期は、測定会の参加時期にかかわらず、**けやき地域の方は6月頃と12月頃**、**ささゆり地域の方は9月頃と3月頃**になる予定です。時期が近づきましたら個人宛に通知と返送用封筒を送付しますのでご提出ください。



今後の「のせけん」について

5か年の事業「のせけん」は令和7年秋に一旦区切りを迎えますが、家庭血圧測定を推奨する能勢町健康長寿事業は形を変えて今後も続いていく予定です。詳細はのせけん通信等で随時お知らせします。

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

4月になり、暖かく過ごしやすい季節になってきました。
今月は、春にこそ気をつけたい『**こころの健康**』についてお伝えします。

春はこころの健康にも気をつけて

4月は新しい環境や過ごしやすい季節への変化等、明るいイメージがありますが、一方で、気温の高低差によって自律神経が乱れがちになり、気づかいうちにエネルギーを消耗していることがあります。特にご高齢の方は、心身の症状が出やすいと言われています。

こころと体の健康に目を向けてみましょう。下記のような症状はありませんか？

気持ちが張り詰めている 食欲がない、または過食してしまう すぐに疲れる だるさが続く



何事にも興味がわかず、楽しくない 不安や心配が頭を離れない 物事に集中できない

寝つきが悪い、またはよく眠れない 今までになかったような仕事上のミスを起こす

このような症状があれば、まずはかかりつけ医に相談したり、近くの病院を受診したりして内臓の病気がないことを確認してもらいましょう。

食欲がない、何となく元気が出ないと悩んでいたら、実は軽い肺炎になっていたということもあります



大阪大学
神出 計医師(教授)

こころのバランスを整えるために

●毎日の生活習慣を整える

バランスのとれた食事をとる
適度な運動習慣をつける
規則正しい生活をする

●リラックスできる時間をもつ

時にはぼんやりと窓の外を眺める
ゆったりとお風呂につかる

●体温調節をしっかりと

「薄物の重ね着」で暑さ・寒さ対策をする



こころの健康は血圧にも関係する？

暖かくなると血圧は自然に下がってきます。一方で、身体はストレスを受けると、交感神経(自律神経の一種)が優位に働きます。これにより、心臓は心拍を速くして血液をたくさん送り出しつつ、多くの臓器の血管が血流を減らそうと動くことで血圧が上がることもあります。

日々の血圧の変動を見ながら「こころの健康」を保つためにも、家庭血圧測定を続けてみましょう！

困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人、家族、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。また、こころと体の不調が続くときには、早めにかかりつけ医や保健福祉センターの相談窓口等に気軽に相談してみることも大切です。

出典:厚生労働省“知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス”, National Institute of Mental Health “Older Adults and Mental Health”, 公益財団法人長寿科学振興財団“高齢者のメンタルヘルス”, こころの情報サイト“ストレスとセルフケア”, 全国健康保険協会“4月 春はメンタルの乱れに要注意”

(大阪大学大学院医学系研究科 寺田沙耶、横川玲奈、木戸倫子)

