

トピックス

- 令和2年 7月発行 Vol.1 …能勢町健康長寿事業「のせけん」が始まります！
「のせけん」って？ 健康長寿の秘訣コラム
- 令和2年 8月発行 Vol.2 …「認知症」「脳卒中」「筋力低下」を予防するにはどうすればいいの？
第1弾のせけん測定会に参加しよう
- 令和2年 9月発行 Vol.3 …「のせけん」に参加して健康長寿を目指しましょう
各地区公民館で「のせけん」説明会・測定会を順次行います！
- 令和2年10月発行 Vol.4 …第1弾のせけん測定会参加者の声
第2弾のせけん測定会に参加しよう 各地区測定会のご案内
- 令和2年11月発行 Vol.5 …血圧が一番身近な健康のバロメーターです
第3弾のせけん測定会に参加しよう 各地区測定会のご案内
- 令和2年12月発行 Vol.6 …血圧と認知症は関係があるの？
のせけん参加中の皆さまへコラム 各地区測定会のご案内
- 令和3年 1月発行 Vol.7 …血圧と脳卒中は関係があるの？
保健福祉センター測定会のご案内
- 令和3年 2月発行 Vol.8 …のせけん測定会では筋肉量・脂肪量もわかります！
保健福祉センター測定会のご案内
- 令和3年 3月発行 Vol.9 …のせけんに参加するメリットと今後の流れ
保健福祉センター測定会・個別測定会のご案内



のせけん通信

能勢町で5年にわたる**血圧の研究“のせけん”**が始まります！

能勢研究（のせけん）って？

近年、血圧が認知症の発症に関わりがあることがわかってきています。

自宅で毎日血圧を測って記録する。
そんな簡単なことで生活習慣病や認知症が予防できるかもしれない！
世界が注目するビッグプロジェクトが始まります。能勢町でその答えを見つけるために、町ぐるみで取り組みましょう！

対象は**40歳以上の方**です。
無料貸し出しの血圧計（右写真参照）で、朝と晩に血圧を測って記録し手帳を提出していただきます。その結果を解析し、結果が出るのは5年後です。

*のせけんとは…能勢町が行う能勢健康長寿プロジェクトと、大阪大学が行う能勢研究をかけています



家庭血圧測定は1日2回
（朝と晩）の測定が推奨されています。

家庭での血圧測定が大切です！

病院で測る血圧と家で測る血圧が違うことってありませんか？

実は自宅で測定する血圧（家庭血圧値）の方がその人本来の血圧をあらわすことが分かっています。

脳卒中の大きな原因の一つが血圧が高いことです。特に、家庭血圧が高いと発症のリスクが高くなると言われています。

そのため、家庭血圧値（特に朝の血圧）をしっかり下げる治療が、脳卒中や心臓病などを予防するには重要です。

これらの病気と同じように、**認知症も予防できるのでしょうか？**

それはこれから始まる能勢研究で明らかになっていきます。

今後、随時**説明会等**を予定しています。
ぜひ、**ご家族でご参加**ください。

今後も“のせけん通信”をお楽しみに

かみで 大阪大学 Dr.神出 のちょっといい話

こんにちは！この度、**能勢町と一緒に“のせけん”に取り組むこと**になりました大阪大学医学系研究科・教授の神出です。毎月こちらで健康長寿の秘訣をお伝えしていきます。

健康寿命を延ばすためには、3本柱「**運動**」「**栄養**」「**社会とのつながり**」が大切です。これに加え、ご自分で身体の状態がわかる、最も簡単で身近なものとして**血圧**があります。この血圧は、健康寿命を脅かす脳卒中や認知症との関係が指摘されていることから、血圧の値を知っておくことは非常に重要です。能勢研究では、家庭での血圧の測定・記録がどれくらい健康長寿に関係するかを調べる世界で初めての研究になります。

皆様ぜひご参加下さい。



大阪大学医学系研究科保健学専攻 教授・老年内科医。大阪大学医学部附属病院で診療をしながら、看護師・保健師の教育や研究活動を行っている。能勢町とは介護保険事業運営委員会や、いきいき百歳体操の効果検証で長年関わりがある。

能勢健康長寿事業“のせけん”事務局

保健福祉センター横の旧西診療所内に事務所を構え、「能勢から世界へ」を合言葉に、研究を通じ日常生活に役立つ様々な情報を発信していきます。

能勢町保健福祉センター内 健康増進課 ☎ 072-734-0325

のせけん通信

「認知症」「脳卒中」「筋力低下」

を予防するにはどうすればいいの？

健診
を受けよう！



いきいき
百歳体操
に参加しよう！



のせけん
に参加しよう！

のせけん(能勢研究)とは？

※40歳以上が対象です。

ご家庭で血圧を測定・記録することで、

健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけんに参加して頂いた方にご家庭で血圧を測定・記録して頂き、
2年後、4年後に健康状態を確認していきます。

(地域により血圧測定の開始時期が異なります)

【血圧測定の開始時期】

- けやき 地域 : 令和2年度から
- ささゆり 地域 : 令和4年度から



のせけん
測定会
にお越しください！

裏面へ

※1 のせけんの参加希望の方(けやき地域、ささゆり地域共に)は、今年度中に測定会にご参加ください。

※2 高血圧で通院中の方、血圧が正常な方など、どなたでも参加していただけます。

参加の
チャンスは
今年だけ！

第1弾 のせけん測定会

に参加しよう！

対象は
40歳以上

場 所：保健福祉センター

日にち：8月28日(金)・29日(土)
30日(日)・31日(月)

時 間：午前9時～午後5時まで

※疑問、質問、ご不明なこと等がありましたら、ご連絡ください。

要予約

☎ 731-3201 (健康増進課)

☎ 734-0325 (のせけん事務局)

いきいき百歳体操の会場でも測定会を行う予定です。

測定会ではこんなことをします。

- ① のせけんの詳しい説明を聞き、アンケートへ記入。
- ② 体組成測定 (筋肉量、体脂肪量など) →結果はその場でお返しします。
- ③ もの忘れテスト【65歳以上の方】
- ④ 体力測定【65歳以上の方】 (いきいき百歳体操で測定している方は行いません)

けやき 地域の方 (令和2年度から血圧測定を開始する地域)

血圧の測定方法について説明を受け、血圧計 (1人1台) を受け取り、家庭での測定を始める。

ささゆり 地域の方 (令和4年度から血圧測定を開始する地域)

血圧計の貸し出しは令和4年度からになります。

9月以降の測定会については来月の「のせけん通信」でお知らせします。

のせけん通信

自分らしく、生き生きと暮らしていくために**健康**は大切です。「健康で長寿」のために「**認知症の予防**」「**脳卒中の予防**」「**筋力低下の予防**」に努めましょう。

これらの予防のためには「**健診を受けること**」「**いきいき百歳体操に参加すること**」は効果的です。これに加えて今年度から始めました「**のせけん（能勢研究）**」に参加することで**健康長寿**を目指しましょう。

のせけん（能勢研究）とは？

ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで、**健康寿命を延ばす**取り組みです。

のせけんに参加して頂いた方に血圧計をお渡しし、ご家庭で血圧を測定・記録して頂き、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。（地域により血圧測定の開始時期が異なります）

■対象は40歳以上

（高血圧で通院中の方、血圧が正常な方など、どなたでも参加していただけます。）

参加希望の方

（けやき地域、ささゆり地域共に）

（今年度中に）
説明会に参加

測定会に参加

のせけん同意の上、
家庭血圧測定開始
（ささゆり地域は令和4年度から）

【血圧測定の開始時期】

- けやき 地域 : 令和2年度から
- ささゆり 地域 : 令和4年度から



●各地区での説明会・測定会を順次行います。

詳しい日程につきましては、各地区を通じてお知らせします。

けやき地域…9月から順次実施、ささゆり地域…11月から順次実施

9月 : 稲地・柏原・田尻中・天王・野間大原・野間中・野間西山・吉野

10月(初旬) : 野間稲地・野間出野・山内

のせけんは、能勢町と大阪大学がオムロンヘルスケア社の協力を得て実施しています。

各地区での説明会に参加できない方、今月から参加したい方は
下記までご連絡ください。

問い合わせ先

保健福祉センター横の旧西診療所内に事務所を構え、様々な情報を発信していきます。
能勢町保健福祉センター内 健康増進課 ☎ 072-734-0325 (のせけん事務局)
☎ 072-731-3201 (健康管理係)

健康で長寿な人々が住むまち能勢



能勢町健康長寿事業

のせけん通信

対象は
40歳以上

第1弾 のせけん測定会を行いました！

8月28～31日に第1弾のせけん測定会を行い、4日間で119名の方にご参加いただきました！ありがとうございました。



参加者の声

- ・この血圧計で毎日測るんか～、大変だけど、自分の体のためだし頑張って測るわ。
- ・身体の筋肉量が分かるのが面白かった、皆にも紹介しとくわ。

第2弾 のせけん説明会・測定会

日にち：10月30日(金)・11月1日(日)

場所：保健福祉センター

時間：完全予約制

要予約

☎ 734-0325 (のせけん事務局)

☎ 731-3201 (健康管理係)

のせけんとは？

(能勢健康長寿研究)

ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで、健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者には血圧計をお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録して頂き、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。(地域により血圧測定の開始時期が異なります。詳しくは裏面地図を参照ください。)

高血圧で通院中の方、血圧に異常のない方など、どなたでも参加していただけます。

参加希望の方

(けやき地域、ささゆり地域共に)

(今年度中に)

説明会・測定会に参加

内容：アンケート、体組成(筋肉量・脂肪量チェック)、物忘れテスト(64歳以上のみ)、身体機能チェック(64歳以上のみ)



のせけんの内容に同意の上、**家庭血圧測定開始**
(ささゆり地域は令和4年度から)

8月の測定会では100名を超える方にご参加いただきありがとうございました。第2弾・第3弾の『のせけん測定会』も計画しております。**のせけん参加登録のチャンスは今年度だけです。**健康長寿をめざし、皆さまお誘いあわせの上ぜひご参加ください！

のせけんスタッフ一同

健康で長寿な人々が住むまち能勢

地域により血圧測定を開始時期が異なります

【血圧測定を開始時期】

■ けやき 地域 : 令和2年度から

□ ささゆり 地域 : 令和4年度から

※ささゆり地域の方も今年度中に説明会・測定会に参加し、登録が必要です。



今月は下記の地区で説明会・測定会を行います！

詳しい日程につきましては、各地区を通じてお知らせします。

【けやき地域…9月から順次実施、ささゆり地域…11月から順次実施】

10月 : 上山辺、嘉村、地黄北、地黄南、下田尻、松風台、西村、野間稲地、野間出野、東山辺、平通、山内

11月 (初旬) : 大里、上村、宿野三区、垂水

各地区での説明会・測定会に参加できない方、今月から参加したい方はご連絡ください。

能勢町保健福祉センター内健康増進課 **Tel 734-0325** (のせけん事務局)
731-3201 (健康管理係)



のせけん通信

参加者 募集中!

対象は
40歳以上

血压計
無料貸出

参加のチャンスは
今年度だけ!

第3弾 のせけん説明会・測定会

日にち：**11月29日(日)・11月30日(月)・12月1日(火)**

場所：保健福祉センター

時間：完全予約制

要予約

☎ **734-0325** (のせけん事務局)
☎ **731-3201** (健康管理係)

9月は新たに133名の方に
のせけんに参加いただきました!



血压は1日の中や季節によっても変動があることを知っていますか? これからの寒くなる季節は多くの人が血压が上がる傾向にあり、ご自身の毎日の血压値を知っておくことは大切です。

のせけんに参加して、一番身近な健康のバロメーターである血压を測ることで、ご自身の健康管理に役立てませんか? ご家族・ご友人等身近な人を誘ってぜひ一緒にご参加ください! 興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

のせけんとは? (能勢健康長寿研究)

ご家庭で血压を習慣的に測定・記録することで、健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者には血压計をお渡しいたします。ご家庭で血压を測定・記録して頂き、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。(地域により血压測定の開始時期が異なります。詳しくは裏面地図を参照ください。)

高血圧で通院中の方、血压が正常な方、またすでに家庭で血压測定をしている方など、どなたでも参加していただけます。

**参加
希望の方**
(けやき地域、
ささゆり地域共に)

(今年度中に)
説明会・測定会に参加

内容：アンケート、体組成(筋肉量・脂肪量チェック)、
物忘れテスト(64歳以上のみ)、身体機能チェック(64歳以上のみ)

のせけんの内容に同意の上、
家庭血压測定開始
(ささゆり地域は令和4年度から)



健康で長寿な人々が住むまち能勢

今月は下記の地区に測定会のご案内をいたします！

詳しい日程につきましては、各地区のチラシでお知らせします。

【けやき地域…9月から順次実施中、ささゆり地域…11月から順次実施】

11月：今西区、上杉区、大里区、片山区、上村区、神山区、下田区、宿野一区、宿野三区、宿野四区、杉原区、垂水区、長谷区、和田区

12月（上旬）：栗栖区、山田区

（けやき地域…9月から順次実施中、ささゆり地域…11月から順次実施）

【**血圧測定の開始時期**】
■ **けやき 地域**：令和2年度から
□ **ささゆり 地域**：令和4年度から
地域により異なります



8月、9月の測定会では地元の方々のご協力により251名の方にご参加いただきました。誠にありがとうございました。

「毎日続けるって結構大変そうですね…」という声を聞くことがあります。まずは、1週間続けてみてください。そうすれば、家庭での血圧測定が日常の生活習慣になります。そして、ご自身の身体を振り返ることでより健康の維持につながりますので、ぜひトライしてみてください。

引き続き「のせけん説明会・測定会」を行いますので、皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

のせけんスタッフ一同

各地区での説明会・測定会に参加できない方、今月から参加したい方はご連絡ください。

能勢町保健福祉センター内健康増進課 **Tel 734-0325** (のせけん事務局)
731-3201 (健康管理係)



のせけん通信

能勢町で5年間にわたる血圧の研究事業「のせけん」が始まっています！
参加のチャンスは今年度だけ！まだ参加されていない方、ぜひ参加してみませんか？

血圧と認知症は関係があるの？



要介護になる3大要因は「脳卒中」「筋肉量低下」、そして「認知症」です。
認知症は誰もができればなりたくないと思う病気であり、世界中の研究者が研究していますが、はっきりとした治療法等はまだ確立されていないのが現状です。

ただし、一つ明らかなのは、**血圧をいい値で保つことが認知症、脳卒中両方の予防につながる**ということです。

最近、「体重計乗るだけダイエット」が流行っていますね。血圧についても毎日の測定と記録が**血圧の管理につながる**とともに、**日々自分で確認し振り返ること（セルフモニタリング）で無意識に健康的な行動をとるようになり**、認知症も予防できるだろうと考えられています。

血圧はあまりに身近すぎて軽視しがちですが、**健康管理の一丁目一番地**とされています。

2020年もあとわずかとなりました。今からのせけんに参加し、新年までに健康長寿への第一歩を踏み出せるよう、皆でチャレンジしてみませんか？

要
予約

12月の のせけん説明会・測定会

12月25日(金) 9:30~15:30
12月26日(土) 時間予約制

場 所：保健福祉センター

感染症対策として、完全予約制にしています。参加希望の方は、電話か保健福祉センター窓口で予約をとり、指定時間に来所ください。

☎734-0325 (のせけん事務局)

「自分がのせけんの対象か分からない」「まだ申し込むか迷っているんだけど…」 「話を聞いてから考えたい」という方も、電話でご相談ください。



8月末からの2ヵ月間で、450人を超える方にご参加いただいています！参加のご登録は3月までですので、迷われている方はお見逃しなく！

けやき地域

のせけん参加中の皆さまへ

血圧測定は毎日続けていただいていますか。測定を忘れることがあったとしても、気を取り直してまた測りはじめましょう。

ご参加いただいている方からは、「血圧の値で体調の変化がわかるようになった」などの声もいただいています。

何事も新しく始めたことを習慣にするのは難しいものです。自分がすることを周りに宣言したり、一緒に同じことに取り組む人が多いほど、習慣が継続する傾向にあります。

身近な方でまだ参加されていない方がいれば、自身の健康のためにも、その方の健康のためにもぜひ勧めてみてくださいね。

お気軽に
お声がけ
ください

出張説明会

10人以上で集まる機会がある団体やグループには、こちらから出向き、のせけんの説明をさせていただきます。時間は15分程度です。ご希望の際は左記事務局までご連絡ください。

のせけんとは？

(能勢健康長寿研究)



ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで、認知症、脳卒中、心筋梗塞などの大きな病気を予防し、健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者には最新の血圧計を無料でお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録して頂き、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。

のせけん参加条件

1. 能勢町にお住まいで40歳以上の方
2. 今年度中に測定会に参加できる方

ささゆり地域の方も今年度中に測定会への参加が必要ですのでご注意ください！

健康な方、血圧のお薬を飲んでいる方、血圧が正常な方・低めの方、すでに家庭で血圧測定をされている方など、どなたでも参加していただけます。

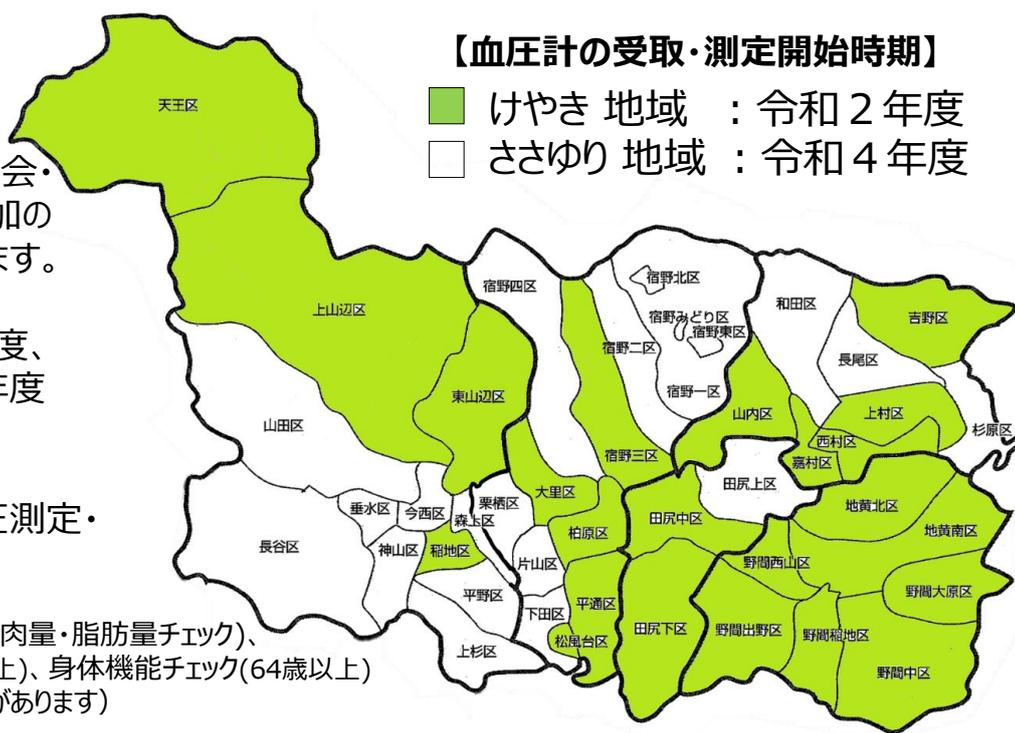
【のせけんの流れ】

- ①今年度中にのせけんの説明会・測定会に行き、のせけん参加のご登録と必要な測定※をします。
- ②けやき地域の方は令和2年度、ささゆり地域の方は令和4年度に血圧計を受け取ります。
- ③受け取ったら、ご家庭で血圧測定・記録を始めていただきます。

※測定項目・・・アンケート、体組成(筋肉量・脂肪量チェック)、物忘れテスト(64歳以上)、身体機能チェック(64歳以上)
所要時間・・・60～90分(個人差があります)

【血圧計の受取・測定開始時期】

- けやき 地域 : 令和2年度
- ささゆり 地域 : 令和4年度



今月は下記の地区でも測定会を行います！

栗栖区、宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、宿野二区、田尻上区、平野区、森上区、山田区
詳しい日程につきましては、各地区のチラシでお知らせします。

(けやき地域・・・9月から順次実施、ささゆり地域・・・11月から順次実施中)

興味のある方、参加するか迷っている方は気軽にお電話ください。

ご予約・お問い合わせ先
能勢町保健福祉センター内健康増進課



734-0325 (のせけん事務局)
731-3201 (健康管理係)



のせけん通信

能勢町で5年間にわたる血圧の研究事業「のせけん」が始まっています！
参加のチャンスは今年度だけ！まだ参加されていない方、ぜひ参加してみませんか？

血圧と脳卒中は関係があるの？

高血圧は深く関係し、脳卒中の一番の原因です。

能勢町では
約4割の人が高い！

血圧が高い状態が続き
血管へのダメージが蓄積
する（＝動脈硬化）

能勢町では
5人に1人が
これらの病気で
亡くなっています

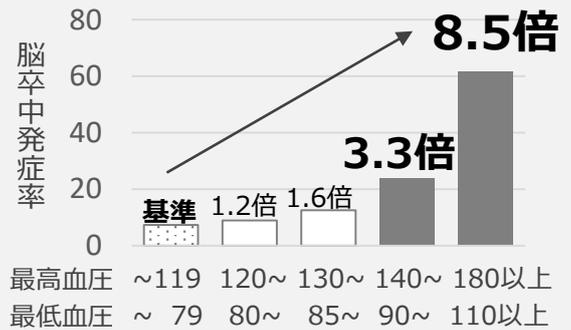
血管が詰まったり、
破れたりする

脳で起こると **脳卒中**
心臓で起こると **心筋梗塞**

グラフはArima.H(2003)を参考に作

血圧と脳卒中発症の関係

(対1000人・年)

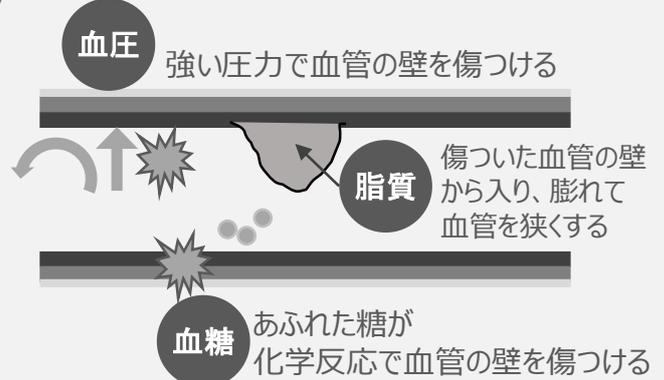


血圧が高いほど脳卒中発症のリスクが高い

脳卒中を予防するために何ができるの？

- **年に1回は健診を受けましょう。**
動脈硬化は自覚症状がないため、普段の生活で気づくことが難しいです。そのため、健診で状態の変化を確認することが重要です。
- **家庭血圧を測りましょう。**
血圧は、採血も要らず、手軽に自分で測定することができる数少ない指標です。また、体調や生活の変化をすぐに反映するため、長期的な健康管理に加えて毎日の体調管理にも役立ちます。

動脈硬化とは



これらの指標が高い状態が続くと
動脈硬化がじわじわ進行していきます

のせけんに参加し、家庭血圧測定を日常的な生活習慣にしましょう！

要
予約

1月の のせけん説明会・測定会

1月29日(金)・30日(土)・31日(日)

時間：9:30~15:30 完全予約制

場所：保健福祉センター

☎ **734-0325** (のせけん事務局)

予約受付時間：平日9時~17時

左記の日程に来られない方は個別でも対応させていただきます。夜間開催(17~19時)についてもご相談ください。

※希望日の1週間前までに
ご連絡ください。

のせけんとは？

(能勢健康長寿研究)



ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで、認知症、脳卒中、心筋梗塞などの大きな病気を予防し、健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者には最新の血圧計を無料でお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録して頂き、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。

のせけん参加条件

1. 能勢町にお住まいの**40歳以上**の方
2. **今年度中に測定会に参加できる方**

ささゆり地域の方も今年度中に測定会への参加が必要ですのでご注意ください！

健康な方、血圧のお薬を飲んでいる方、血圧が正常な方・低めの方、すでに家庭で血圧測定をされている方など、どなたでも参加していただけます。

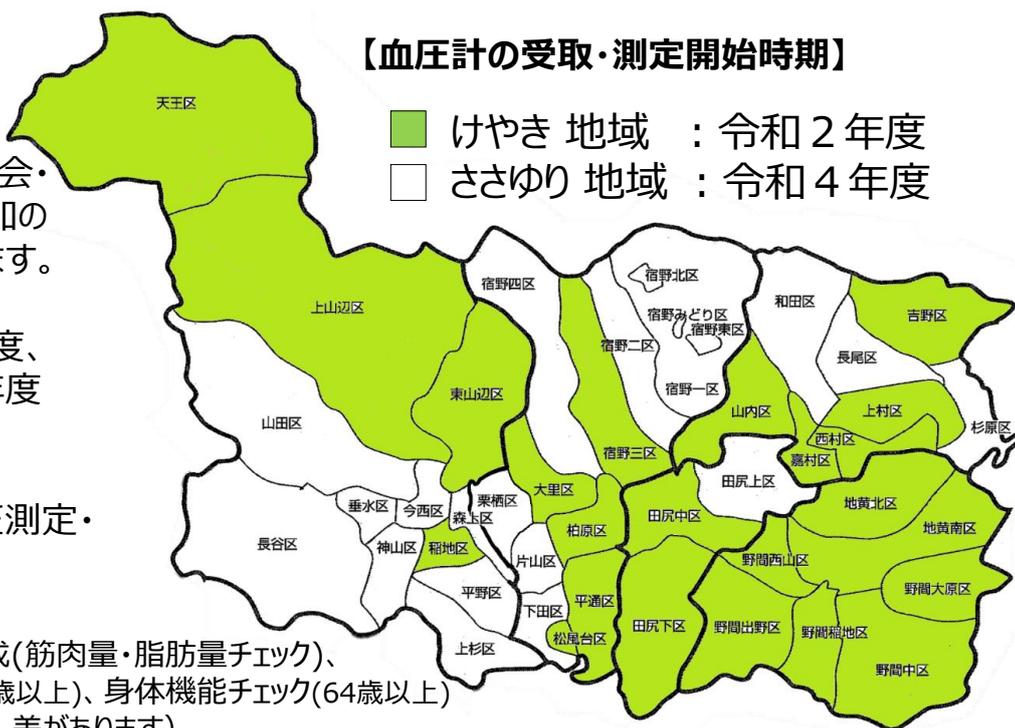
【のせけんの流れ】

- ① **今年度中に**のせけんの説明会・測定会に行き、のせけん参加のご登録と必要な測定※をします。
- ② けやき地域の方は令和2年度、ささゆり地域の方は令和4年度に血圧計を受け取ります。
- ③ 受け取ったら、ご家庭で血圧測定・記録を始めていただきます。

※測定項目・・・アンケート、体組成(筋肉量・脂肪量チェック)、物忘れテスト(64歳以上)、身体機能チェック(64歳以上)
所要時間・・・60～90分(個人差があります)

【血圧計の受取・測定開始時期】

- けやき 地域 : 令和2年度
- ささゆり 地域 : 令和4年度



ただいま**649**人の方にご参加いただいています！

お申込は**3月末**までですのでお急ぎを！

※令和2年12月16日現在

興味のある方、参加するか迷っている方は気軽にお電話ください。

ご予約・お問い合わせ先
能勢町保健福祉センター内健康増進課



734-0325 (のせけん事務局)

731-3201 (健康管理係)



のせけん通信

能勢町で5年間にわたる血圧の研究事業「のせけん」が始まっています！
参加のチャンスは今年度だけ！まだ参加されていない方、ぜひ参加してみませんか？

要
予約

のせけん説明会・測定会

お急ぎ
ください

「のせけん」の参加には、3月末までに測定会（登録と各種測定）の申込が必要です。

2/28(日)・3/1(月)・3/2(火)
3/28(日)・3/29(月)・3/30(火)

時間：完全予約制(9:45~15:30受付)

場所：保健福祉センター(ささゆりセンター) 1 F

☎734-0325 (のせけん事務局)

お申込は

予約受付時間：平日9時~17時

または **保健福祉センター窓口**まで

左記の日程に来られない方は個別に他の日程(平日9時30分~17時)でも対応いたしますので、希望日の1週間前までにご連絡ください！

夜間(17~19時)についてもご相談ください。

のせけん測定会*では、健康状態の確認を行い、血圧や体組成(筋肉量・脂肪量)等を無料でチェックし、その結果をふまえて、大阪大学の医療専門職がひとりひとりの健康づくりを一緒に考えます。

みなさまの健康を維持していくためにも、ぜひお気軽にお越しくださいね。

参加者には定期的に健康通信もお届けします！



『気になっていたことを聞くことができよかった』などの声をいただいています！

※測定項目

アンケート、体組成(筋肉量・脂肪量チェック)、物忘れテスト(64歳以上)、身体機能チェック(64歳以上)

所要時間

64歳未満の方・・・約45分

64歳以上の方・・・約60分 (個人差があります)

血圧の値が1回目と2回目で違うんだけどどっちを信じればいいの？

血圧ってすぐ変わるからあてにならないと思うんだけど...

血圧は身近ですが意外と知らないことも多いですね。血圧や身体のこと、疑問・質問に私たちがお答えします。



かみで 神出医師・教授 (高血圧専門医)

かばやま 樺山保健師・准教授



測定会では血圧だけでなく足の筋肉量や内臓脂肪も測ります。あなたの結果をみて日常生活の工夫をお伝えします！

血圧も筋肉量も自分の身体を知ることです。これからの健康のために、のせけんに参加してみませんか？



こだい 呉代看護師・助教



能勢町健康長寿事業

のせけん通信

**40歳以上
参加者募集**

『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、5年間の取り組みです。

※「のせけん」の参加には、下記、測定会（登録と各種測定）の申込が必要です。

**要予約
(前日まで)**

のせけん測定会

**募集期間
延長しました**

測定会では、アンケート、筋肉量チェックを実施し、64歳以上の方は、体力測定、物忘れテスト等を行います。一人ずつお体のことを聞かせていただきますので、お時間は45～60分ほどいただきます。

感染予防対策として、1時間に数名ずつのご案内としております。下記のいずれか都合の良い日を選び、**お電話または保健福祉センター窓口にてご予約ください。**



アンケートの様子

3/28(日)・29(月)・30(火)
4/23(金)・24(土)・25(日)
保健福祉センター

9:45～15:30 受付

☎734-0325 (のせけん事務局)

予約受付時間：平日9時～17時

迷っている方・詳しく聞きたい方は、話をきいてから参加するかを決めていただけます。お気軽にお電話くださいね。

**要予約
(1週間前
まで)**

のせけん個別測定会

上記の日程で参加が難しい方は、随時個別でのせけん測定会(平日9時30分～17時)を行います。夜間(17～19時)についてもご相談ください。



「毎日とは測れない時もあるけど、定期的に血圧を測ることで自分の体の変化が分かるようになった」などの声をいただいています！

けやき地域

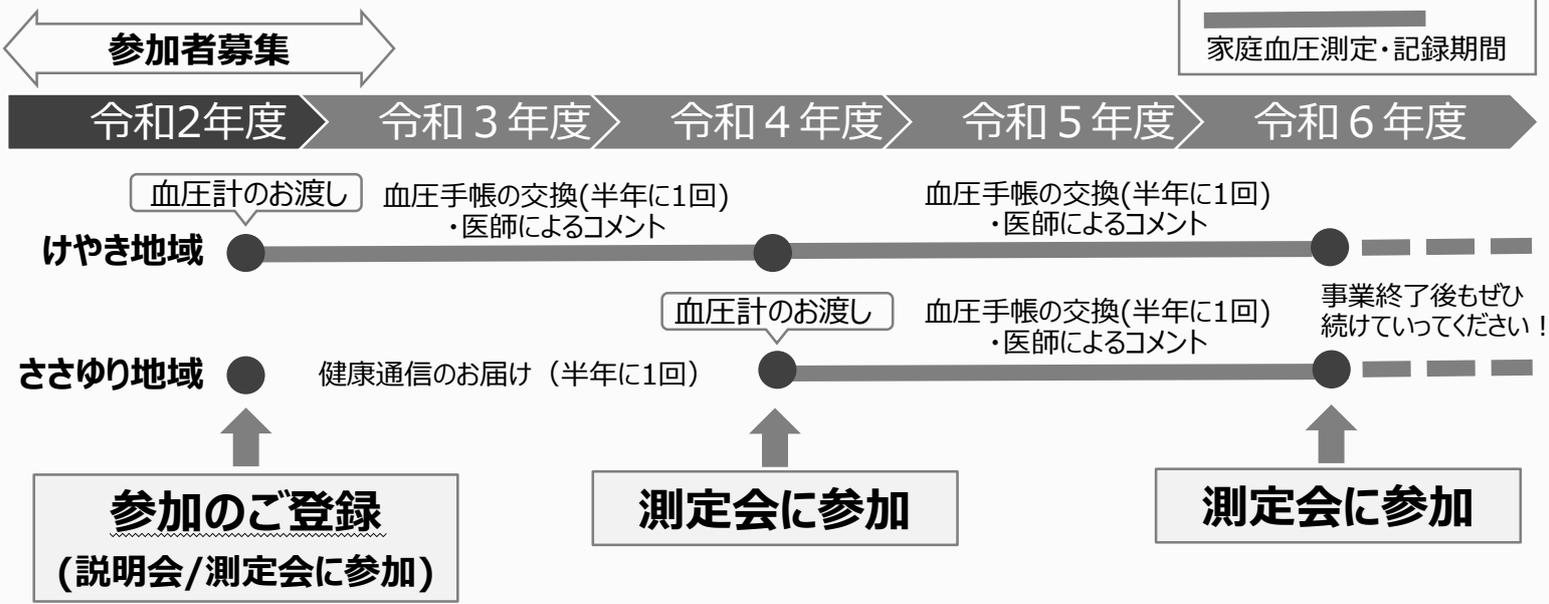
のせけん参加中の皆さまへ

2月より順次、個人宛に『血圧手帳提出のご案内』をお送りしています。家庭血圧の値を見て、大阪大学高血圧専門の医師からコメントを返します。記載が十分でない場合も、まずはお送りくださいね。お待ちしております。

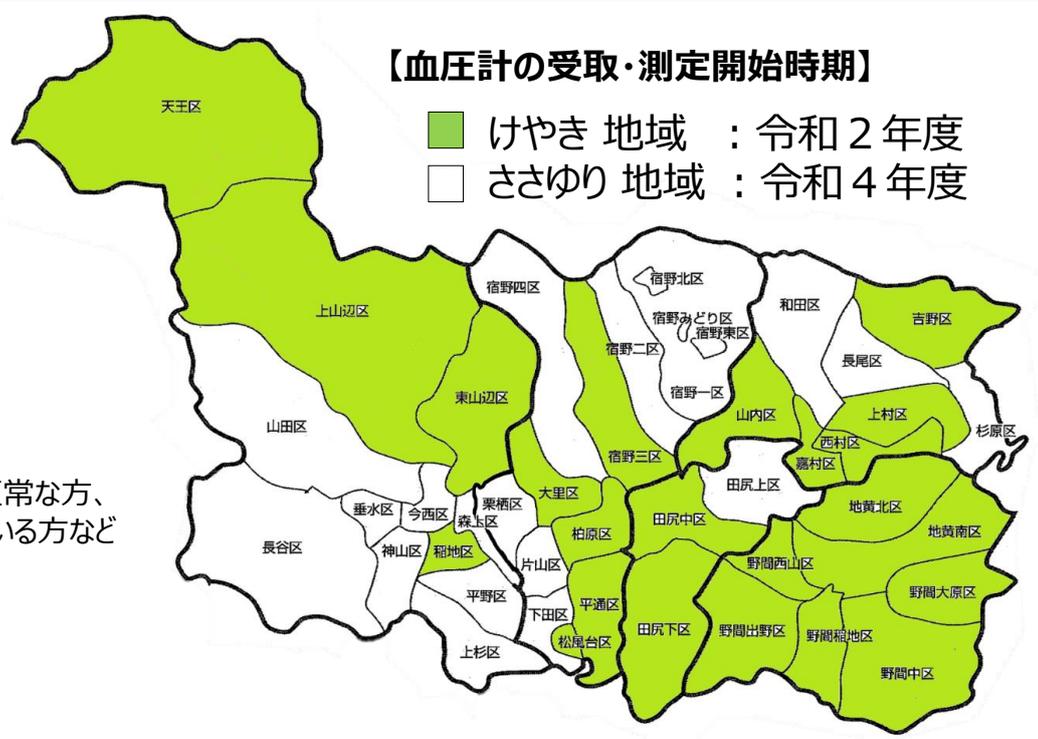
健康で長寿な人々が住むまち能勢

『のせけん』の流れ

のせけん参加者には最新の血圧計を**無料**でお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録して頂き、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。



測定会では血圧だけでなく足の筋肉量や内臓脂肪も測ります。あなたの結果をみて日常生活の工夫をお伝えします！



※高血圧で通院中の方、血圧が正常な方、またすでに家庭で血圧測定している方などどなたでもご参加いただけます。

のせけんに参加すると・・・

- ◇自分の健康を振り返る習慣が付き、健康長寿につながる！
- ◇最新の血圧計が無料でもらえる！
- ◇医療専門職から自分の筋肉量・脂肪量について話が聞ける！
- ◇新しい健康習慣をつけるきっかけとなる！



皆さまのご参加、心よりお待ちしております！ 一緒に健康づくりをしましょう！

ご予約・お問い合わせ先
能勢町保健福祉センター内健康増進課

734-0325 (のせけん事務局)
731-3201 (健康管理係)