



能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定をはじめとして、町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取組です。40歳以上の町民を対象に、血圧計の貸出や、年1回の測定記録提出を通じた支援を行っています。

家庭血圧測定を始めてみませんか？

能勢町では、血圧計を無料で貸し出し、ご家庭での測定をサポートしています。まずは**2週間の無料トライアル**から気軽にスタートしてみませんか？（ご希望の方は長期貸出もできます。）

測定の前後には、保健師等の専門職と一緒に振り返りを行い、結果の見方や生活のヒントもお伝えします。



対象 能勢町にお住まいの40歳以上の方

内容 血圧計・記録用紙の貸出・2週間の測定・簡単な振り返り

申込み 072-731-3201(能勢町保健福祉センター)

※担当者が不在の場合がありますので、事前にお電話でのご予約がおすすめです。

のせけん参加者の皆さまへ～ささゆり地域の方～

血圧手帳を送付します

「のせけん」に参加している方のうち、“ささゆり地域”にお住まいの皆さまには、**年に1回、4月に新しい血圧手帳**を送付します。

新しい手帳とともに返信用封筒をお送りしますので、現在記録されている**血圧手帳をご提出**くださいますようお願いいたします。提出いただいた血圧手帳は、半年を目途にコメントを付けてお返しします。



なお、“**けやき地域**”にお住まいの方は、8月頃にご案内を送付します。

参考)

ささゆり地域	上杉、平野、森上、今西、神山、長谷、垂水、山田、宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、宿野一区、宿野二区、宿野四区、栗栖、片山、下田、田尻上、長尾、和田、杉原
けやき地域	天王、上山辺、東山辺、稲地、宿野三区、大里、柏原、平通、松風台、田尻中、田尻下、嘉村、西村、上村、吉野、山内、地黄北、地黄南、野間中、野間稲地、野間出野、野間大原、野間西山

町立診療所医師の 家庭血圧測定に対する思い

今回は、能勢町国民健康保険診療所 所長の宇佐美医師に、「家庭血圧の記録」について、医師の立場から感じていることを伺いました！

能勢町国民健康保険診療所
(能勢町倉垣635 ふれあいプラザ2F)
医師 宇佐美 哲郎



血圧手帳は、診療所と皆さんをつなぐ大切な記録です

血圧手帳は、皆さんが毎日努力で積み重ねてこられた記録です。その1行1行は、ご自身の健康を守るための努力の証であり、日々の暮らしそのものです。

実は…私は外来で手帳を見せていただく時間が好きなんです

診療所では年に数回しかお会いできませんが、血圧手帳があることで日々の変化を共有することができます。それは、かかりつけ医としてとしても意味があります。

血圧の数字を見るだけではありません。そこに書かれた一言から、その方の生活の様子が伝わってきます。



血圧手帳から見えてくること

- 朝と夜の血圧の違い
- 寒い日や暑い日の血圧の変化
- 体操や運動の継続
- 生活リズムの変化
- その日の出来事や気持ち



数値だけでは分からない背景を、一緒に考えることができます。

メモ欄の一言が、診療のヒントに

例:「孫が遊びに来てくれた」「趣味の〇〇をした」「旅行に行った」
「薬を飲み忘れた」「忙しくて血圧を測り忘れた」

どれも、その人の大切な生活の一部です。その一言が、診療のヒントになることがあります。書き方に正解はありません。ありのままを書いていただければ十分です。

家庭血圧測定は、ご自身の健康を守る行動です。そして、その積み重ねが広がっていくことで、町全体の健康度も高まっていきます。日常の積み重ねで、“健康長寿の町 能勢町”の未来を一緒につくっていきましょう。

