

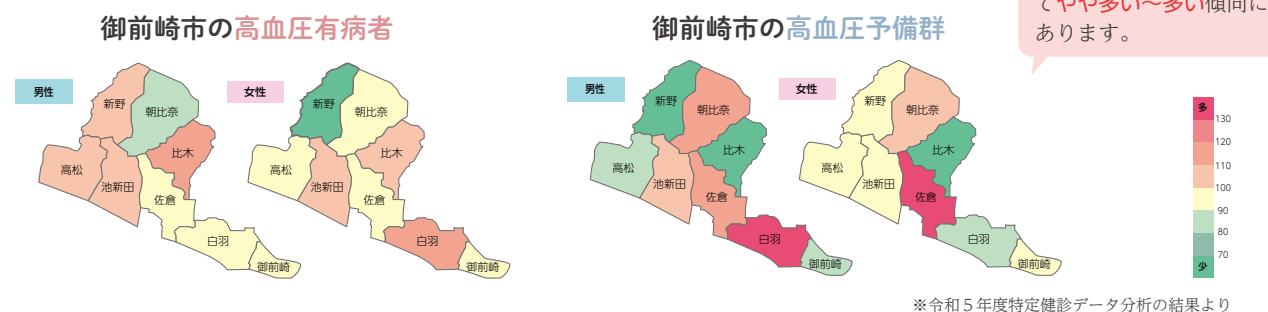


他人事じゃない高血圧！ 自分の血圧知っていますか？

照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

御前崎市の高血圧有病者・予備群

御前崎市は、静岡県と比べて高血圧有病者・予備群の割合が高く、市内でも地区ごとに差が見られます。お住まいの地区の状況を確認してみましょう。



自身の血圧の数値

皆さんは自身の血圧の数値を把握していますか？家庭で測る血圧が「135/85mmHg以上」の状態が続く場合は、脳卒中や心疾患のリスクが高まります。気になる人は早めに医師へ相談しましょう。

家庭で測定	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
	115mmHg未満	75mmHg未満	135mmHg以上	85mmHg以上



プレパパママ相談 赤ちゃんを迎える準備を始めませんか？

照会 こども家庭センター(こども未来課内) ☎0537⑤6666

出産までの準備や産後ケアなど、不安に感じることはありませんか？保健師や看護師が個別に相談に応じます。お気軽にご相談ください。

対象者

妊娠8ヵ月以降の人と夫(パートナー)
※妊婦さんのみの参加も可能

場所・日時

日程：ホームページからご確認ください
時間：13時30分～
場所：市役所 西館3階
※予約制です



▲ホームページ ▲申込フォーム

内容

- 赤ちゃんのお世話体験
抱っこの方法やおむつの替え方を学びます。
- 個別相談
妊娠中や産後の心配事などを保健師や看護師が個別に相談に応じます。
- 妊婦体験
妊婦体験ジャケットを着用し、妊婦さんの生活を体験してみましょう。



照会 GX推進課 ☎0537⑤1134



気候変動と私たちの暮らし



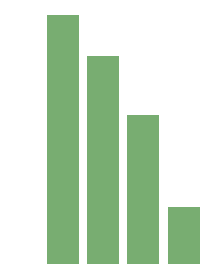
GXとは？ バックナンバー

御前崎市は海や豊かな自然に恵まれたまちです。しかし近年は、猛暑や大雨、台風の大規模化などの気候変動により、本市でも高潮被害や海水温の上昇による生態系の変化が問題となっています。

今ある豊かな暮らしを未来へつないでいくためには、一人ひとりの環境を守るための行動が大切です。節電やマイボトルの利用、食品ロスの削減など、できることから取り組んでみませんか。

小さな積み重ねが、未来の御前崎を守ることにつながります。

私たちの取り組みの効果



節電することで
必要な電力が減る



発電量が減り
温室効果ガスが減る



地球温暖化の
抑制につながる