



## 高血圧を予防して、心臓と血管をまもりましょう

高血圧は自覚症状が少なく、「少し高いだけだから大丈夫」と思われがちです。

しかし、高血圧が続くと血管に負担がかかり、



● 脳卒中 ● 心筋梗塞 ● 心不全 ● 腎臓病

などの病気につながる可能性があります。



### 今日からできる 高血圧予防

塩分をとりすぎない

野菜をしっかり食べる

毎日体を動かす

お酒はほどほどに

禁煙を心がける

処方された薬はしっかり飲む

### 元気な毎日は血圧管理から

血圧を測る習慣をつけましょう。

百歳体操などの運動は、血圧管理にも役立ちます。



相談・お問い合わせは

東通村地域包括支援センターへ

28-5700

## 野花菖蒲の里

官台山温泉の8月営業日

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

赤マス:休業日 青マス:10時~20時 通常営業:13時~20時

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう!!

【東通村保健福祉センター 28-5600】

### ☆保健福祉センターだより☆

#### ★温泉ご利用の方へ

令和8年4月1日より  
70歳以上・障がい者・  
6歳未満無料券を  
ご利用の方は温泉窓口まで  
直接お持ちくださるよう  
お願いします。

| 入浴料金    |      |          |
|---------|------|----------|
| 6歳~11歳  | 100円 | 6歳未満 無料  |
| 12歳~69歳 | 200円 | 70歳以上 無料 |
|         |      | 障害者 無料   |