

あなたのお住いの地域の集団健診は

## 7月22日(水) 富士南まちづくりセンター 受付:9時50分~11時

この会場は、大腸がん検診がセットです。

※大腸がん検診を希望しない場合は、申し込み時に伝えてください。  
(金額は下記から変更になります)

上記の日程で都合がつかない場合は、他の日程・会場もあります。  
特定健診受診券(青)の同封物をご覧ください。



金額 40歳~59歳 700円  
60歳以上 1,200円

### 申し込み方法 電話またはウェブ予約

●電話 0545-67-8830(富士市医師会)  
受付時間:9時から16時(土日祝日除く)

●ウェブ予約(24時間受付)→



集団健診以外に、医療機関での個別健診も選べます。

近くの医療機関だけを掲載しています。受診可能な医療機関は、特定健診受診券(青)の同封物をご覧ください。

医療機関名	電話番号	住所
安どうクリニック	0545-30-8181	富士市五貫島69
梅原クリニック	0545-66-2411	富士市森島423-1
武田ハートクリニック	0545-66-3161	富士市宮島88-10
ひなたクリニック	0545-66-3150	富士市森島105-1

健診でいつも高いといわれる人必見！！

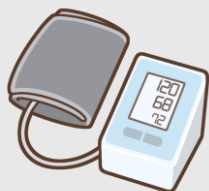
# ふだんの血圧 知っていますか？

**A.知らない** 家で血圧を測る習慣をつけよう！

1 血圧計を用意する

おすすめ

・上腕測定タイプ



・上腕挿入タイプ



(家庭血圧計の寿命は約5年です)

2 決まった時間に測る

おすすめ

朝

・朝起きて、トイレに行った後

・朝食前

・朝の薬を飲む前

夜

・布団に入る前

(朝と夜1日2回の測定がおすすめ)

さあ、今日からおうちで血圧測定、はじめてみよう。

**A.知っている** 正しく測れているか確認しよう！  
ポイントは3つ。

①椅子に座って1～2分安静に(深呼吸)

深く座って、背もたれに背中をつけると、なお良し。

②腕を「だら～ん」とする

力を抜いてリラ～ックス。

③カフ(腕に巻く部分)は、心臓と同じ高さ。



今日の測定から、さっそくチェック！

血圧を測ったら、ノートに記録しよう。

富士市健康アプリ「グッピー」でも記録できます★アプリダウンロードはこちらから

