

筑波地域包括支援センター かわら版

発行日；H30.11.1 第7号

☎ 029-828-5806

日に日に寒さが増してくる季節になりました。この時期、血圧が高めの人には注意が必要です。寒くなると人の身体は、体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上がりやすくなります。寒さを感じたり冷たい水などに触ったりしたときなどにはさらに血圧が高くなります。

高血圧の予防には、

- ・塩分の取りすぎに注意しましょう
- ・肥満を防ぎましょう
- ・ストレスを解消しましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・タバコやお酒は控えめにしましょう



11月11日は、介護の日です。

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた覚えやすく、親しみやすい語呂合わせとなっています。



インフルエンザの 予防接種をしましょう

* 10月1日から、高齢者のインフルエンザ
予防接種費用の一部助成が始まっています。

個人通知（2,000円助成）が来ていませんか？

* 重症化を防ぐ効果があります。流行前に受
けておきましょう。

* 助成は、

H31年1月31日迄です。

**インフルエンザの
予防**

詐欺と思われる不審な電話に 注意！！

つくば市の職員を名乗るものから「国民健康
保険税の還付がある。この電話の後、銀行の
担当者から電話が入るので、その電話の指示
に従ってATMの手続きを行ってほしい。」と
いう還付金詐欺と思われる内容の電話が多発
しています。つくば市では上記のような電話

連絡は行っておりません。不審な電話には
十分注意してください。

