

今月の納期限

市税などの納付は、市指定金融機関およびゆうちょ銀行の口座振替（自動払込）を利用して下さい。新型コロナウイルス感染症による影響で、納税などに困りの人は相談ください。

保 育 料	2月27日
固 定 資 産 税	2月28日
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	
下水道受益者負担金	
上・下水道料	

12月の事故災害状況

() は前年同月比

交通	件数	21件(+4)
	死者	0人(±0)
	負傷者	23人(+2)
火災	件数	0件(±0)
救急	件数	265件(+84)

火災情報テレホンサービス
野々市市・白山市 ☎276-6000
金沢市 ☎0180-997890

普通救命講習

日時 3月19日(日) 9:00~12:00
定員 15人
場所 白山野々市広域消防本部(白山市)
☎ 3月12日(日)までに白山野々市広域消防本部 ☎276-9483

健康通信

健康推進課(保健センター内) ☎248-3511

『2月は生活習慣病予防月間です』

生活習慣病とは、生活習慣によって引き起こされる疾患です。生活習慣が乱れ、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常の状態が続くと、血管が硬く、もろくなり(動脈硬化の進行)血管が詰まったり、破れたりします。生活習慣病を予防するため、普段からできることの1つに、自分の血圧を把握しておくことが挙げられます。

【血圧とは】
心臓がポンプのように動くことで、血液を全身に送るときに血管の壁にかかる圧力のことです。血圧は上の血圧(収縮期血圧)と、下の血圧(拡張期血圧)を測ります。

【上の血圧(収縮期血圧)】
上の血圧とは、心臓がぎゅっと縮んで、血液を送り出したときの血管の壁にかかる圧力のことです。心臓に近い大きな血管が動脈硬化を起こし、血液が流れにくい状態になると、上の血圧が上がります。

【下の血圧(拡張期血圧)】
下の血圧とは次の血液を送り出すため、心臓に血液が戻って緩んだときに血管の壁にかかる圧力のことです。手や足の先にある細い血管(末梢血管)が動脈硬化を起こし、血液が流れにくくなると、下の血圧が上がります。

【血圧が上がる原因】

- ①加齢(年齢とともに血管が硬くなります)
- ②ストレス(血管が収縮します)
- ③肥満(血液量が増え、脂肪細胞から血圧を上げる物質が出ます)
- ④塩分過多(血液量が増えます)
- ⑤喫煙(血管を収縮させます)
- ⑥遺伝(塩分過多と同じような状態を引き起こします)

【家庭血圧を測ってみよう】
病院での血圧測定は、その日の体調や精神状態によって、変動します。家庭での血圧測定を習慣にしてみま

測定のタイミング

1日2回(朝・夕)行う。
朝：起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食・薬を飲む前
夕：寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける

高血圧の基準
(高血圧治療ガイドライン2019より)

(診察室) 140/90mm Hg以上
(家庭) 135/85mm Hg以上
※ただし、糖尿病や腎障害、心疾患がある場合は基準が厳しくなるため、主治医に確認してください



血圧はちょっとしたことで変化します。最低7日間は継続して測定し、血圧の平均値を把握しましょう。

ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル
☎276・6053

1月24日現在

「譲ります」

- ☆はくさん保育園体操服☆ランドセル(黒) ☆野々市中学校ジャージ☆押し寿司型(大) ☆座布団(布) ☆学習机☆パソコンラック☆ポータブルトイレ☆座イス☆ベビーバス☆座卓☆電動ベッド☆ベッド☆自転車(小学生用) ☆布団マットレス ☆鍵盤ハーモニカ☆ベビーカー☆ベビー服

「譲ってください」

- ☆市立保育園体操服☆ヴィテンスMC子ども園水着・ベッドパット☆市内中学校制服☆男性用礼服☆シュレッダー☆折りたたみテーブル☆CDラジカセ☆雪かき用スコップ☆ミシン

※すべて無料



利用方法は
こちら

休日在宅当番医・休日当番薬局

※受診の際は、事前に電話で相談してください

診療時間 9:00~12:00

[医療機関・薬局によって診療時間などが変更している場合があります。各医療機関に事前に確認してください]
※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

日	科	医療機関	所在地	電話番号	日	科	医療機関	所在地	電話番号
2月11日(土)	内	喜多内科医院	横宮町7-20	248-0020	2月23日(木)	内	なかざわ腎泌尿器科クリニック	新庄六丁目445	248-2488
	内	井村内科・腎透析クリニック	白山市美川中町ル40-1	278-6363		内	北村内科医院	白山市倉光七丁目41	274-3800
	内外	福留クリニック	白山市福留町179-1	277-3133		内外	長尾医院	白山市美川永代町ソ248	278-2156
	外	津山整形外科クリニック	中林一丁目64街区1番	259-5077		外	のいち白山醫院	太平寺四丁目45	248-2151
	小	かわい小児科医院	白山市安田町5	275-0177		小	むとう小児科医院	白山市宮永市町65-2	275-7887
2月12日(日)	薬	白山ハート薬局	白山市村井町275-1	227-8707	薬	クスリのアオキ相木薬局	白山市相木町二丁目3-6	276-0331	
	内	つじ川内科クリニック	位川251	294-2221	内	はしもと内科クリニック	上林四丁目651-1	227-3080	
	内	新くりにつく	白山市宮保新町130-1	276-8001	内	真田医院	白山市布市一丁目131	275-2255	
	内外	矢ヶ崎外科医院	白山市徳丸町597	275-5166	内外	松葉外科胃腸科クリニック	白山市美川中町イ16-72	278-6065	
	外	のいち整形外科脊椎外科クリニック	白山町5-21	256-2030	外	船木医院	太平寺四丁目71	248-6686	
2月19日(日)	小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目16	275-3110	外	新村病院	白山市月橋町722-12	273-0100	
	薬	野々市ファーマライズ薬局	白山市専福寺町84-3	276-6638	小	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目330	294-3725	
	内	とみたクリニック	栗田三丁目55	246-7070	薬	太原薬局	白山市湊町3-25-2	278-3319	
	内	岡村内科医院	白山市千代野東五丁目5-4	276-8851	内	ふるさわ内科クリニック	押野二丁目54	294-6655	
	内	織田内科クリニック	白山市鶴来本町三丁目11	273-9100	内	しおのやクリニック	白山市湊町レ33-1	278-3355	
3月5日(日)	外	南ヶ丘病院	西部中央土地区画整理事業施行地区56街区1番	256-3366	内外	津山クリニック	白山市北安田町1270	276-5501	
	外	聖来美クリニック	白山市井関町115-1	278-7070	外	かわきた整形外科醫院	押野二丁目88	246-0108	
	小	中村小児科医院	押野一丁目128	294-3338	小	川北こどもクリニック	白山市山島台一丁目1-1	274-7224	
薬	ピスコとくもと薬局	徳用二丁目8	287-0215	薬	シメノドラッグ鶴来薬局	白山市月橋町705-1	250-7010		

・金沢広域急病センター(金沢市西念三丁目4-25 ☎222-0099)は年中無休(小児科・内科19:30~23:00)で受診できます
・休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や白山のいち医師会または市ホームページで確認してください
・休日夜間の救急指定病院の問い合わせについては、白山野々市広域消防本部(☎276-1119)または野々市消防署(☎248-9119)まで

健康カレンダー

健康推進課(保健センター内) ☎248-3511 会場:保健センター

行事名	対象	開催日	受付時間
4か月児健康診査	R4.10月後半生まれ	3月9日(木)	対象者に送付するお知らせで日程・受付時間などを確認してください。
	R4.11月前半生まれ	3月23日(木)	
10か月児相談	R4.5月生まれ	3月1日(水)、22日(水)	※新型コロナウイルスの感染状況によって変更になる場合があります
1歳6か月児健康診査	R3.8月生まれ	3月7日(火)、17日(金)	
3歳4か月児健康診査	R1.11月生まれ	3月2日(水)、14日(火)	
オンライン相談	妊娠中から生後1歳頃までの保護者などを対象に実施します。市ホームページを見てください。		
プレパパママクラス	妊娠5~8か月の妊婦とその家族	3月13日(月)9:30~11:00	※3月8日(水)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認
健康・栄養相談	市民	※2日前までに要予約(予約がない場合は受けられません) 3月10日(金) ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00(15分程度)	