

健康百科

脈を数えてみましょう

左手の人差し指、中指、薬指の三本を右手首の親指側に強く押し当ててみてください。トクン！ トクン！ と触れたらそれが脈拍です。まずは1分間、脈を数えてみましょう。脈拍数が50を下回っていたり、100を上回っていたりするようなら、医師に相談しましょう。

次に、脈の乱れをチェックしてください。脈が時々飛ぶようなら不整脈を疑います。リズムが乱れているときは心房細動を疑います。心房細動は治療が必要な不整脈ですが、症状がなく気付かないこともあります。脈の乱れに気が付いたら、症状がないから大丈夫と思わずに医療機関を受診してください。

不整脈の症状は？

胸の不快感はもちろんのこと、喉やみぞおちの違和感もひよっとすると不整脈が原因かもしれません

不整脈の話 ～まずはセルフチェック！～

ん。動悸・息切れは有名な症状ですが、患者さんから「時々気が遠くなる」と言われたら、医者がドキドキしてしまいます。それほど緊急性の高い症状なのです。

不整脈を予防しよう！

不整脈が気になる人は、寝不足やストレスを避けてください。カフェインやアルコールの取りすぎもいけません。脱水症も不整脈の原因となります。心房細動のある人は脳梗塞のリスクが高まりますので、特に注意しましょう。

これからの季節、日曜大工や園芸に夢中になり過ぎて、水分を取り忘れることのないように気を付けましょう。

尾崎国保診療所 鈴木義章医師

住民基本台帳カード(住基カード)から マイナンバーカードへの切り替えを



平成28年1月からマイナンバー制度が施行されたことに伴い、住基カードの新規交付・更新は終了しました。住基カードを所有している人はマイナンバーカードへの切り替えをお願いします。

【問】市民総合窓口課 Tel.92-3111



有効期限の確認をお願いします(期限は発行から10年です)

有効期限が切れると…

- ・自動交付機(令和3年12月28日まで)やコンビニで住民票などの証明書が取得できなくなります
- ・顔写真付きのカードは身分証明書としての効力が無くなります(顔写真が無いカードもあります)

マイナンバーカードの
申し込みはこちらから



※マイナンバーカードは申請から発行まで、1カ月程度かかりますので、早めの申請をお願いします。

有効期限切れの人

マイナンバーカードを作ることで、コンビニで証明書が取得できます。また、身分証明書としても利用できます

有効期限内の人

住基カードと引き替えにマイナンバーカードを交付します。有効期限内の住基カードは引き続き利用できますが、早めに切り替えをお願いします

住基カードに印鑑登録をしている人

マイナンバーカードや市民カードに印鑑登録を引き継ぐことができます。マイナンバーカードを受け取る際に住基カードをお持ちください(有効期限切れの人も住基カードが必要です)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

ヌーベルクラシックさんはとてもお洒落でゆったり落ち着いた雰囲気のカフェです。

メニューも豊富で、普段とは違う味わい深いコーヒーをいただく事ができます。手作りのかぼちゃプリンもオススメです。

ぜひ、おいしいコーヒーと一緒に、絶品スイーツも味わってみてはいかがでしょうか♪

静かに時間が流れる、安らぎのカフェ カフェ ヌーベルクラシック



【店舗概要】
営業時間：11時～21時
定休日：火曜日
住所：上辺見302-1
電話番号：32-8633



こがキラメンバー アン

全国大会出場・表彰

第43回東日本軟式野球大会(中止)

- 1部：(株)小野寺商事
- 2部：FANTASISTA

第22回ジャパクラシック ベンチプレス選手権大会



【1位：一般男子120kg級】
名越勇樹さん
(BIG GUNS)