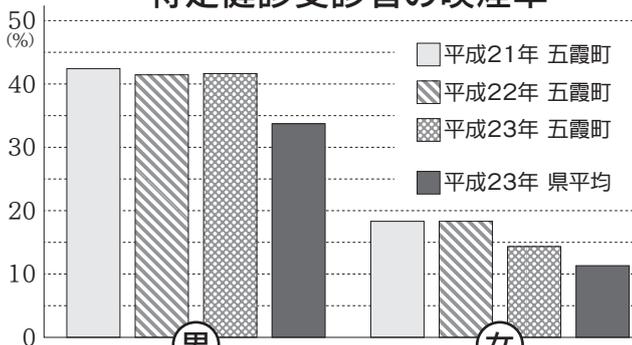


The 健康応援隊!.....

過去3年間の五霞町の住民の方の喫煙率のグラフです。H21年度から年々少しずつ減少しているものの、県の平均を上回っています。

これは、H20年度から始まった特定健診・特定保健指導の結果から、見えてきたことです。男女とも、腹囲やBMIの基準値を超える方の割合は、県平均程度もしくはそれを下回る結果です。しかし、残念なことに喫煙する人の割合は、県平均を上回っているのが現状です。

特定健診受診者の喫煙率



左の表を見てください。

禁煙してみませんか？

なぜ、喫煙はよくないのでしょ。喫煙する方からすると、「気持ちが悪くなる」「リットをあげられる」と思っています。がんになりやすくなるなど、健康を害するリスクは、高くなります。喫煙することで、血管の収縮が起こり、血圧が上昇します。また、体にはよくないホルモンの分泌が増加し、血糖値や中性脂肪などの値を上昇させます。これらは、メタボリックシンドロームへとつながり、動脈硬化のリスクを高くします。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中などへとつながります。

血圧や中性脂肪などの値は、自分の意思だけでは下げられません。でも、禁煙は自分の意思で始められます。また、禁煙することで血圧が下がるなど、よい効果もあります。

禁煙は、難しいことかもしれませんが、今は医療保険で禁煙治療も受けられるようになりまし。保健センターでも禁煙指導を行っています。「やめてみようかな」と思っている方は、ぜひご相談ください。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

防災教室 ナダレンジャー



五霞西小学校

2月19日、防災意識を高める取り組みとして、防災教室を開催しました。独立行政法人防災科学技術研究所(つくば市)から人気キャラクター「ナダレンジャー」にお越し頂きました。

自然災害について子どもたちにもわかるような模型を使って説明していただきました。雪崩では、ピンポン球を使った実験や渦を巻いて流れてくる様子がわかりました。地震では高い建物と低い建物との揺れの違いをスポンジや模型ブロックを使って、説明していただきました。ゆれの違いによって建物の動きが違うことに、子どもたちからも驚きの声が聞かれました。

それでは、講演会後の児童の感想を紹介します。



リズムが変わったりするといろんな家が揺れるのがわかって、うれしかったです。実験のことが本当だったらこわいです。

1年 中島 優奈

地震は大きな建物だとゆっくりゆれるなど本当に勉強になりました。家でも紙でやってみようと思っていました。

2年 金子 芽以

ナダレンジャーをみていろいろなことを知りました。一つ目は空気砲は、遠くまで飛ぶんだなと思いました。二つ目は一番大きいビルは小さい地震だと一番揺れるんだなと思いました。

2年 松本 愛里

自然災害で、ピンポン玉三十万个で、人が一人流されてしまうと聞いて驚きました。一番驚いたのは、高い建物のほうがゆれやすことです。とてもびっくりしました。

4年 曾田 美優

ぼくは、空気砲をみて驚きました。2年生の人が日本の旗をもつて離れていた時、空気砲で旗が揺れたからです。何メートルも離れていてあてたからすごいと思いました。

4年 佐藤 淳史

ぼくは、ミニチュアをみて、雪崩や地震などの自然災害はこわいとわかりました。自然災害はいつ起こるかかわからないので、気をつけようと思いました。

5年 須釜 渉

「備えも大切」です。西小ではこれからも防災教育に力を入れていきたいと思っています。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
FAX 84-1550
●総務課広報担当
☎84-1111(内線214)

5月の納税

納期限: 6月2日(月)です

軽自動車税全 期 町民税務課 税務G ☎84-1966
保 育 料 5月分 健康福祉課 社会福祉G ☎84-0006
自 動 車 税 全 期 筑西県税事務所 ☎0296-24-9190

人口と世帯

4月1日現在 住民基本台帳から
()内は外国人登録で内数

総人口 9,238人 (118人)
前月比 -12人 (1人)
男 4,637人 (42人)
女 4,601人 (76人)
世帯数 3,210世帯 (66世帯)