

The 健康応援隊!.....♡

高血圧を予防しよう

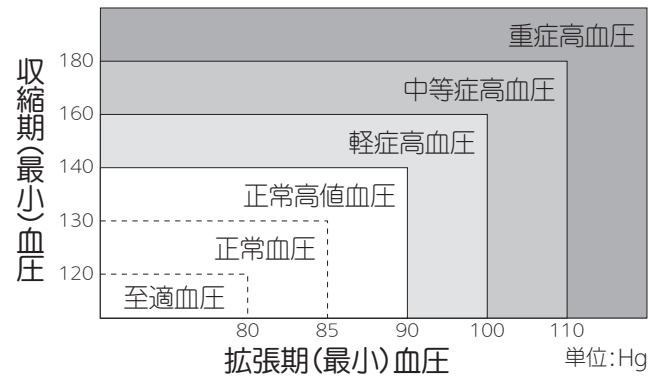
みなさん自分の普段の血圧値をご存じですか? 血圧は血液が心臓のポンプ作用によって全身に送り出されるときに血管の壁にかかる圧力のことです。

血圧が高くなると、血管に常に強い圧力がかかるため、脳や心臓、腎臓などの血管を傷つけます。また、強い力で血液を全身に送り出すため心臓にも大きな負担がかかります。

血圧が高くなってもあまり自覚症状があらわれないので、高血圧は「沈黙の殺人者」とも呼ばれています。脳出血、脳梗塞や、心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす原因となる高血圧を予防するために、下記の血圧分類を参考に、自分の血圧値を確認してみましょう。

高血圧の予防にかかせないことは「塩分の摂取を控えること」です。茨城県は全国(11.9g)と比べると12.8gと塩分摂取量が多く、40歳と50代の摂取量は14gと特に多くなっています。1日の食塩摂取量の目標は男性9g未満、女性7.5g未満です。

●高血圧の判断基準(日本高血圧学会)



保健センターでは、今年から高血圧予防相談を開催し、自宅でもいつも食べている味噌汁の塩分量を測定しています。味噌汁の塩分量は普段の味付けの目安となります。

今回は10月15日(月)に開催します。血圧が気になる方、普段の食事内容について聞いてみたいことがある方、減塩のポイントを知りたい方等お気軽にご相談ください。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

夢を持ち
生きる力に満ちた
五霞中生を育む



五霞中学校

○平成24年度も2学期が始まりました。五霞中学校では「夢を持ち生きる力に満ちた五霞中生を育む」の学校目標のもと目標実現のために様々な活動を展開しています。その中の本校の特色ある教育活動を紹介いたします。

○赤ちゃんふれあい教室
赤ちゃんふれあい教室は命の不思議さや乳児について学ぶことで生命の大切さと生徒の健全な心の育成を図ることを目的として1年生を対象に年3回行っています。生徒は実際の赤ちゃんを抱っこさせていただいたり、おむつを替えたり、お母さんと会話をしたりと有意義な時間を過ごすことができました。残り2回予定されていますので更に充実した活動を目指したいと思います。



○生徒総会

毎年、年度初めに生徒会役員と各専門委員会の委員長を中心に生徒総会を開催しています。そこで今年度の五霞中のキャッチフレーズが生徒会長の3年中川瑞紀さんから発表されました。「ぼくらは決して諦めない! We never give up.」



生徒会役員のみなさん

何事にも諦めずに最後まで取り組むという強い決意が伝わってきます。がんばれ五霞中生!

○小中連携マナーアップ

生徒会を中心にマナーアップを目的に年に2回行われている活動です。西小、東小、中学校と同時に行われ、保護者の方にもご協力をいただいています。特に小学校を訪問する



生徒は、母校というところでとてもうれしそうに活動しています。益々盛り上げていきたいと思えます。

9月の納税

納期限: 10月1日(月)です

固定資産税	3期	町民税務課 税務G 内線252
国民健康保険税	3期	町民税務課 税務G 内線253
後期高齢者医療保険料	3期	町民税務課 税務G 内線252
介護保険料	3期	健康福祉課 高齢者支援G 内線239
保育料	9月分	健康福祉課 社会福祉G 内線237
学校給食費	6期	教育委員会 学校教育G ☎84-1462

人口と世帯

7月9日から住民基本台帳法の改正により外国人住民が新たに加わりましたので、表示を変更します。(前月比は、来月号から表示。)

総人口	9,437人(98人)
男	4,713人(33人)
女	4,663人(65人)
世帯数	3,173世帯(76世帯)

8月1日現在、住民基本台帳。()内は外国人登録で内数