The 健康応援隊！

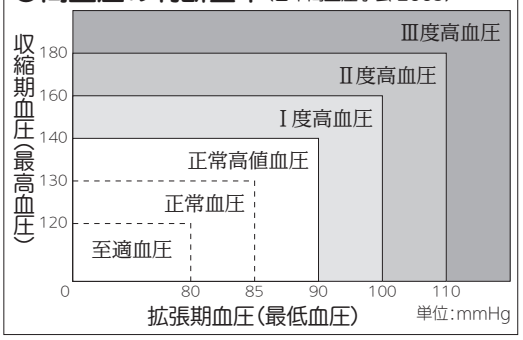
家庭で血圧測ってますか？

町では、今年6月と8月に、がん検診・特定健診を実施しています。今年の健診は受診されましたか？

健診での血圧値はどうでしたか？「高血圧」は、自覚症状がほとんどないため、高い状態でも放置されやすいです。健診などで自分の血圧値を知ることが大切です。

健診では、収縮期（最高）血圧140以上、拡張期（最低）血圧90以上では、高血圧と判定されます。

●高血圧の判断基準（日本高血圧学会 2009）



健診で「高血圧」と判定された場合、家庭でも血圧を測る習慣が大切です。家庭用血圧計が普及し、毎日測定している方も増えてきました。

血圧は、精神状態によっても変動しますので、健診の場や病院で測定すると、緊張して血圧が上がる場合があります。最近では、家庭で測定する血圧値が重要視されてきています。

家庭で血圧を正しく測定するために

①毎日決まった時間に2回測定する
　起床して排尿後、1時間以内と就寝前
②測定前1～2分前は安静に
③イスに座って、腕に巻く腕帯（かふ）は心臓とおなじ高さにする
④血圧値とともに体調も記録

日本高血圧学会によれば、家庭血圧値は、一般的には135／85未満が適正とされています。

家庭で血圧を測定することは、より正確な血圧情報を把握することができ、医師が高血圧を診療する時の判断基準になります。また、服薬されている方でも、治療方針の基準になります。

何より、自分自身の健康管理の目安になりますので、ぜひ家庭での血圧測定を習慣にしてほしいものです。

（健康福祉課　保健師）

学校コーナー

五霞西小学校

境・五霞小学校陸上記録会

6月5日に、古河市の広域運動公園陸上競技場において、境・五霞小学校陸上記録会が行われ、本校6年生児童が出場しました。どの選手も持てる力を十分に発揮し、すばらしい成績を収めました。

本校児童の主な成績は以下の通りです。

○100m男子1位　石塚拓馬
○100m女子2位　山中沙織
○50mH　女子2位　藤沼莉子
○1200m女子2位　齊木姫乃
○走幅跳び男子4位　松本謙二郎
○走高跳び男子2位　須釜崇
○ソフトボール投げ男子
　1位　松本圭一郎
　3位　須釜渉
○　同　女子1位　大久保伊織
○　同　2位　古谷優貴
○400mリレー男子　4位
○　同　女子　3位

交通安全子ども自転車大会

6月10日には、坂東市総合体育館において、交通安全子ども自転車大会が開催され、本校から5年生児童8名が代表選手として出場しました。みんな日頃の練習の成果を披露し、健闘しました。選手の感想を代表で紹介します。

私は、自転車大会のために頑張ったことがあります。それは、大会のために昼休みや放課後に約1か月練習したことです。

始めたばかりは、どれもうまくいかなかったけど、だんだん練習するうちに上手くなっていきました。

本番では全力をはっきできました。結果は少しなっとくいかなかったけど、いい自転車大会になりました。

5年　松沼璃音

自転車大会では自分なりにがんばりました。

約1か月間、一生けんめい練習し、大会では力を全部はっきしました。練習でできなかったジグザグ走行が本番でできたのでよかったと思いました。

結果にはつながりませんでしたが、練習でやったことをはっきしたのでよかったです。

5年　瀬﨑隆成（りゅうせい）

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長（直通）
FAX84-1550
●総務課広報担当
☎84-1111（内線214）

8月の納税　納期限：9月1日（月）です

町県民税	2期	町民税務課 税務G	☎84-1966
国民健康保険税	2期	町民税務課 税務G	☎84-1966
後期高齢者医療保険料	2期	健康福祉課 高齢者支援G	☎84-0006
介護保険料	2期	健康福祉課 高齢者支援G	☎84-0006

人口と世帯　7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	9,198人	（120人）
	前月比 −6人	（−1人）
男	4,614人	（44人）
女	4,584人	（76人）
世帯数	3,207世帯	（65世帯）