

やさしさと安心が実現できるまちづくり 健康づくりの推進 ～第2次おおひら健康プラン21中間評価より～ 全8回⑥

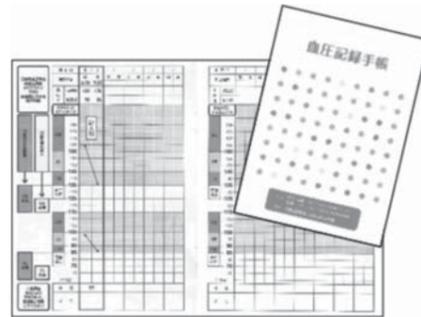
大衡村の脳血管疾患による死亡の割合は、県平均より3割も高く、脳血管疾患と関連が深い高血圧は、2人に1人という結果になっています。(平成30年度特定健診法定報告より)

脳血管疾患は、後遺症が残ることが多く、介護が必要になることもあります。今回は「血圧を適正に維持するポイント」を3つ紹介します。

①血圧を測ろう

みなさんは血圧を測る習慣はありますか？
高血圧は自覚症状が出にくいので、体調確認のひとつとして毎日測って確認しましょう。

また、病院では家庭での血圧を基に治療をするので、測定したら手帳等に記録するようにしましょう。



②野菜を食べよう

血圧は、食塩やしょうゆなどの調味料に多く含まれるナトリウムの作用によって上昇します。

野菜には、余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富に含まれていますので、毎食野菜を食べるようにしましょう。



自分の血圧が高いかどうか一目で分かるグラフ付きの血圧記録手帳があります。健康福祉課で配布していますので、ご活用ください。

③減塩商品を上手に活用しよう

様々な減塩商品が市販されています。血圧が高い方や、気になる方は、活用してみるのも一つの手です。

特にしょうゆは商品数も多く、手軽に試せるので、取り入れてみてください。味が薄く気になる方は、しょうゆさしに「いつも使っているしょうゆ」を半分入れ、残りは「減塩のしょうゆ」を入れてみてください。

この方法を大衡村食生活改善推進員会で試してみましたが、「いつものしょうゆとほとんど変わらず気にならなかった」、「家族は気づかず使用していた」と言う方もいました。



◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

農地利用最適化推進委員を募集します

欠員に伴い、農業委員会法に基づき、農地利用最適化推進委員を募集します。

- ◆募集人数 1名(衡上地区を担当する委員)
- ◆任期 委嘱の日から令和5年7月19日まで
- ◆身分 地方公務員法第3条第3項に規定する特別職の地方公務員(非常勤)
- ◆主な職務
 - ・農業委員会総会及び研修会への参加
 - ・農地利用の最適化に関する業務(農業委員と農地利用最適化推進委員で連携)
 - ・農地所有者への働きかけ等による担い手への農地利用の集積・集約化、地区内農地の情報収集
 - ・遊休農地の発生防止と解消の推進(農地パトロール)
 - ・新規参入の促進
 - ・担当地区における農地利用の最適化に関する現場活動業務
- ◆報酬 年額250,000円
※上記に加え、能率給として実績等に応じ、予算の範囲内で村長が定めた額を支給することがあります。
- ◆応募方法 「推薦」と「応募」があります。「推薦」の場合は、個人の推薦(農業者3人以上の推薦者連名)と法人・団体等の推薦があります。
それぞれ所定の用紙に必要事項を記入のうえ、農業委員会事務局に持参、又は郵送してください。(推薦及び応募用紙は農業委員会事務局にあります。村ホームページからもダウンロードできます。)
- ◆応募期限 1月12日(火)
- ◆問い合わせ先 農業委員会事務局(産業振興課内) ☎341-8514

「はたちの献血」キャンペーン ～いつかしようを今にしよう。はたちの献血～ (令和3年「はたちの献血」キャンペーン標語)

年々、若い方の献血者数は減少の傾向にあります。また、冬は風邪などで体調を崩す方が多いこともあり、これからの時期は献血者がさらに減少します。

そこで、新たに成人式を迎える方々を中心に、1月1日から2月28日までの間「はたちの献血」キャンペーンが全国的に実施されます。

献血は、県内を巡回している「献血バス」および仙台市内の「献血ルーム」でご協力いただけます。あなたもぜひ、誰かを支える人になってみませんか。

献血ルーム AER 20

所在地：仙台市青葉区中央 1-3-1
アエル20階
受付時間：午前9時30分～午後5時
(成分献血は午後4時30分まで)
休業日：1月1日



杜の都献血ルーム AOBA

所在地：仙台市青葉区一番町 4-9-18
TICビル6階
受付時間：午前9時30分～午後5時
(成分献血は午後4時30分まで)
休業日：1月1日

