

2017年広報

たんぽぽ

8月号
vol.172

今月のもくじ

- P 2 瑞宝双光章受章!
- P 3 キャッチコピー決定
- P 4 南部氏展示室だより①
- P 5 地震防災訓練の実施について
- P6,7 図書館からのお知らせ
- P 8 中部横断自動車道の工事状況
- P12 スマイルなんぶ通信

みどり幼稚園夕涼み会

瑞宝双光章受章 片平和男さん

この度、文京区平にお住まいの片平和男さんが瑞宝双光章を受章され、7月31日(月)ご自宅にて叙勲伝達が行われました。

瑞宝双光章は日本の勲章の一つで公共的な職務をはたし、成果を上げた方に対し授与されます。

片平さんは、山梨県内で永年にわたり小学校の教諭・教頭・社会教育主事として勤務され、子弟の教育や後輩の指導、南巨摩の教育発展に貢献し、平成元年3月、富河小学校校長を最後に惜しまれながら退職されました。

また、現職中より富沢町社会教育委員を務められ、退職後は南部町議会議員として町政全般、特に町の教育・文化の振興に大きく貢献されました。この度、これらの功績が高く評価されての受章となりました。

御受章、誠にありがとうございました。



おめでとうございます

保育園児 山水徳間の里でつかみどり

7月20日(木)、21日(金)山水徳間の里で、町内保育園児がマスのつかみどりを行いました。

子供たちは楽しそうに魚を追いかけていました。上手につかまえる子もいれば、魚を怖がる子もいましたが、園児の表情はとても楽しそうでした。

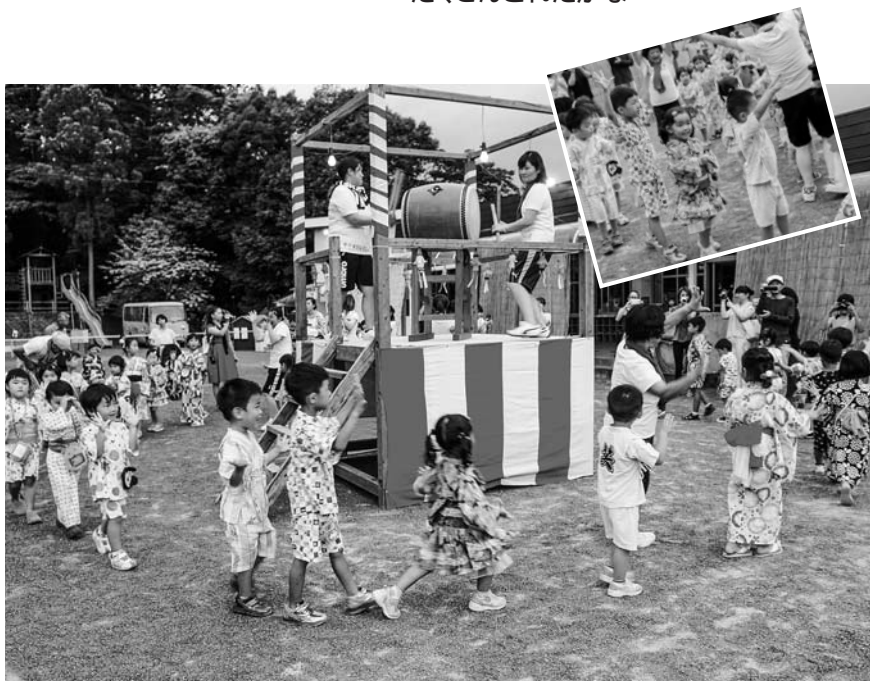


たくさんとれたかな

みどり幼稚園 夕涼み会

7月22日(土)、みどり幼稚園にて夕涼み会が行われました。色とりどりの浴衣や甚平姿の園児たちが、やぐらを囲んでの盆踊りをあどり、その可愛らしい姿はとても印象的でした。

夕涼み会には様々な屋台もあり、盆踊りで汗をかいだ園児たちに一番人気は定番のかき氷のようで、「冷たくておいしい」と言いながら友達や父母と楽しく食べていました。クライマックスには花火大会も行われ、2尺玉とはいきませんが、打ち上げ花火やナイアガラなどいろいろな花火に、園児たちの歓声も夜空に響き渡りました。



盆踊りをおどりました

青森南部町児童交流会

南部氏ゆかりの地の本町と青森県南部町の児童交流会が、山梨県南部町で7月26日(水)から2泊3日で開催され、本町からは4つの小学校5・6年生30名、青森県南部町からは8つの小学校の5・6年生30名が参加しました。

初日は一人ひとり名刺交換、南部氏供養塔を訪れました。

2日目は和紙の里で紙漉き体験、湯之奥金山博物館で砂金体験学習をし、夕食はバイキングで交流を深めました。最終日の交流フリータイムでは仲良くなつた仲間とまた会う約束をしました。

来年度は、山梨県南部町の小学生が青森県南部町へ行く予定です。



名刺交換



バイキングを楽しみました



紙漉き体験

「アルカディアフェスタ」キャッチコピー決定

5月に町民の皆さんから応募いただきました「アルカディアフェスタ」キャッチコピーの入選4作品が決定しました。

今回応募いただいた作品は44作品で、その中から『あなたが選ぶキャッチコピー』として選考会を投票方式で実施しました。

入選した作品は、次のとおりです。

最優秀賞

きたえよう心と体 広げよう笑顔の輪

佐野良美様

優秀賞

頭・心・体～健康長寿 南部町

よくばりフェスタ? あなたの楽しいが きっとここにある

あそび・まなび・生きるちから!

佐野保仁様

佐野隆行様

滝井千鶴様

※このアルカディアフェスタ2017は、昨年度まで別々に開催していた「アルカディアスポーツフェスタ(7月)」、「図書館フェスティバル(10月)」、「生涯学習フェスティバル(2月)」を今年度からは9月17日(日)に、アルカディア南部総合公園内で合同開催します。

南部氏展示室だより ①



『鎌倉時代の南部氏』



南部氏とは、清和源氏^{みなもとよしみつ} 源 義光^{しん ら さぶろう}（新羅三郎）の子、源義清の孫にあたる加賀美遠光^{か が みとあみつ}の三男である光行^{みつゆき}が南部の地に地頭として赴任し、地名を取って南部三郎光行と名乗ったのが始まりとされる。

光行は源頼朝の奥州征伐に従軍し、その功績によって奥州糠部の地を賜り、建久2年の12月（1191）に青森三戸に入り、翌3年に平良ヶ崎城を築いて支配体制を整えると鎌倉に帰り嘉禎2年（1236）に没したという（ただし建保3年等、諸説があり確定できない）。

その後の南部氏は、甲斐南部郷と奥州糠部を同時に治めながら、鎌倉幕府の中枢で活躍した。また光行の子波木井実長は、日蓮を身延に招き日蓮宗総本山久遠寺の基礎をつくったという（日蓮は文永11年（1274）5月16日南部の妙浄寺に一夜泊し、17日に身延に到着）。

さらに奥州での数々の戦いや中央での「文永・弘安の役」「霜月騒動」「正中の変」等を経て元弘3年（1333）ついに執権北条高時^{しゅけん ほうじょう たかとき}が自害し140年続いた鎌倉幕府は滅亡する。この時南部茂時^{なん ぶ しげとき}（盛岡10代）も自刃したという。その後は三戸を中心に領土を拡大して行く。

歴史資料室準備委員 佐野正剛

FM告知放送の放送依頼・放送料についてお知らせ

オフトーク放送からFM告知放送に移り、4年が経過しました。
あらためて、放送を依頼する際のお願い、放送料の徴収についてお知らせいたします。

○放送依頼

- ・電話、FAX、または、直接情報センターへ来て依頼をしてください。
- ・放送の受付は1週間以上前からでも受け付けます。
- ・週末の放送依頼については、金曜日の午前10時までとなっております。（厳守）
- ・時間外の放送依頼については宿直へお願いします。（☎ 66-2111）

※依頼する前に、放送する内容の再度確認をお願いします。

特に日時の間違ひが見られます。

○放送料の徴収

直接、情報センターへ来て放送依頼をした場合は、その場で放送料金を納めていただくことができます。電話等で放送依頼をした場合は、月末に集計し請求書を送付しております。納入については、放送した月の翌月末までに納めてください。翌月末までに納入が確認できない場合は再度督促させていただきます。

告知放送 町内 1回 100円
町外 1回 300円

広告放送 町内 1回 1,000円
町外 1回 3,000円

※1回の放送時間は1分以内となっております。
※各区のみの放送についてはページング放送もできます。
方法については各区長に放送手順を渡してありますのでご確認ください。
☆ページング放送とは、自宅の電話で放送できることです。

お問合せ

情報センター 電話 66-3600
FAX 66-3601
総務課 電話 66-3401（直通）

平成29年度 南部町地震防災訓練が実施されます!!



- ◆実施日 平成29年9月3日(日) 午前8時～
- ◆実施場所 各自主防災会（指定避難地・避難場所）
- ◆お問合せ 交通防災課 ☎66-3417

テーマ：『高めよう地域ぐるみの自主防災』

【主な訓練項目】

- 警戒宣言広報（住民への呼びかけ）訓練
- ①初期行動訓練
- ②安否確認訓練（黄色いハンカチ作戦）
- ③消防団各部（21部）巡回広報訓練
- ④避難訓練（避難地・避難所）
- ⑤住民及び災害時要援護者避難誘導訓練
- ⑥負傷者救急重症度判定訓練（睦合地区トリアージ訓練）
- ⑦避難者人員確認点呼・服装点検・避難状況報告訓練
- ★地震発生 AM 9:00
- ⑧避難所開設・運営訓練
- ⑨自主防災会選択式自主実動訓練（複数の訓練実施可）
- ⑩緊急物資搬送訓練
- ⑪災害被害状況報告伝達訓練
- ⑫衛星携帯電話による通話訓練
- ⑬自主防災会備蓄資機材、備蓄品等確認点検訓練
- ⑭訓練終了による確認等

【訓練区分】

- 町災害対策本部
- 自助訓練
- 自助訓練
- 消防団啓発訓練
- 自助・共助訓練
- 共助訓練
- 医療救急訓練
- 自助・共助訓練
- 自主防災会訓練
- 自主防災会訓練
- 民間参加型訓練
- 自主防災会訓練
- 孤立集落対策訓練
- 自主防災会訓練
- 自主防災会訓練

【開始時間】

- AM 8:00
- AM 8:05
- AM 8:10
- AM 8:10
- AM 8:20
- AM 8:20
- AM 8:30
- AM 8:40
- AM 9:00
- AM 9:00
- AM 9:00
- AM 9:30
- AM 9:30
- AM10:00
- AM11:00

【交通防災課で行っている業務の紹介】

交通防災課では、以下の業務を行っています。

○交通安全に関すること

春・秋の全国交通安全運動の実施、また夏や冬の山梨県交通事故防止県民運動等の実施、南部警察署・交通安全協会などと協力した交通事故防止活動、園児・小中学生・高齢者などを対象にした交通安全教室の開催、交通災害共済の加入や共済金支払い手続きに関すること

○町営バスの管理運行等に関すること

町営バスの運行や車両等の維持管理、料金の改定及びJRの時刻改正に伴う運行時間・運行経路の変更に関すること

○消防、防犯に関すること

非常備消防団の管理・運営や表彰等に関すること、消防施設・設備（ポンプ車、防火水槽など）の維持管理、南部警察署・防犯協会との共同による防犯診断等の実施など防犯に関すること

○防災に関すること

地域防災計画やマニュアル・ハザードマップなどの作成、災害対応図上訓練や各種防災訓練等の実施、自主防災会の強化・育成、災害時における避難勧告等の発令や各種災害対応、防災行政無線等の管理・運営、非常食など災害時備蓄品等の整備・管理に関すること

○安全・安心なまちづくりに関すること

AEDの設置・管理、防犯灯やカーブミラーの新設・修繕等に関すること、木造住宅耐震化に関すること（耐震診断・耐震改修等補助関係）、衛星携帯電話の維持管理、国民保護に関すること、青色防犯パトロールに関すること

○その他

自衛官募集に関すること、火薬類の消費許可等申請に関すること

図書館

9月の予定

・乳幼児リトミック教室

9月20日（水）午前10時30分から

講師：佐野貴子先生／長洞まゆ先生

・乳幼児お話し会 のんたんのへや

9月27日（水）午前10時30分から

内容：手遊び・読み聞かせ・工作など



7月1日（土）図書館ボランティア たけの子会によるお話会が開催されました。人形ボードビルやリズム体操、大型パネルシアター「おだんごどっこいしょ」（昔話）を披露、勢いのある演出に引き込まれる子ども達は終始笑いに包まれ、楽しいお話会になりました。

・アルカディアフェスタ 2017

9月17日（日）開催（図書館部門）

内容：図書館ボランティアのバザー／飲食コーナー
人形劇団プークの上演があります！

ピンクのドラゴン



人形劇団プーク



想像力、それは子ども達に柔らかな感性を育み生きる力を与えてくれます。人形劇「ピンクのドラゴン」は幼児から小学生まで楽しめる素晴らしい内容です。ぜひご覧下さい。

詳しく内容は後日チラシにてお知らせ致します。



【南部・富沢図書館 休館日のお知らせ】

コンピュータの入替と蔵書点検の為、長期間に渡り休館とさせていただきます。大変ご不便をお掛け致しますがご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

9月1日（金）～9月15日（金）の15日間となります。（返却はブックポストにお願いいたします。）

美術館

アルカディア文化館 20周年記念

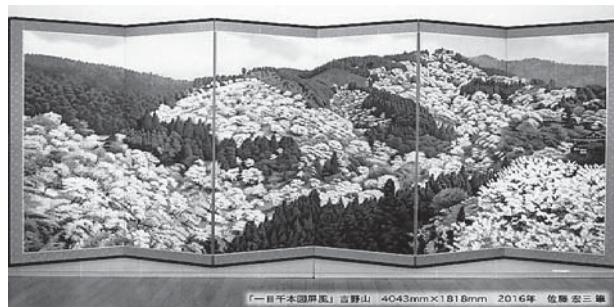
開催中！

～甲州と南部を愛する日本画家たち～伊東正次・佐藤宏三・棚町宜弘と近藤浩一路との出会い～
“8月1日（火）～8月31日（木）まで 日本画の迫力 お見逃しなく！”



（上）「白曼珠沙華」伊東正次↑

（右）「一目千本図屏風」佐藤宏三→



新刊・話題本紹介コーナー

7月6日～7月28日まで一般書65冊入りました。話題本を紹介します。



・市川拓司著
小学館



・岩井三四二著
講談社



・大山淳子著
講談社



・額賀澤著
中央公論新社



・逸木裕著
KADOKAWA



・中山七里著
文藝春秋



・長沢樹著
光文社



・鈴木輝一郎著
毎日新聞出版



・中澤日菜子著
光文社



・岡崎琢磨著
講談社

図書館よりおすすめ本



「今日すべきことを精一杯！」日野原重明著

105歳の医師の原点

【内容紹介】

105歳まで現役の医師として活躍された日野原重明氏の著書。日本の医療の場に身を置いていた78歳のときに、「患者中心の医療とはどうあるべきか」について現場で体験し考えたことを綴った書です。



「ビジュアル数学全史」クリファード・ピックオーバー著

人類誕生前から多次元宇宙まで

【内容紹介】

アリの体内距離計、悲劇の女性数学者ヒュパティア、騎士巡回問題、クラインのつぼ、フィールズ賞、公開鍵暗号…。数学と人間の織りなす壮大な250の物語を、美しい写真と図版で語られています。

【図書館活用のおすすめ！】
暑い夏はクールシェアで乗り切ろう！
自宅のエアコンをフル回転という方に、絶対のしのぎ場所を紹介します。複数で集まって、時間や活動を共有しながら涼しく過ごすのがクールシェアのポイント。図書館を活用しませんか？
交流があれば素敵な時間も作れます。ご家族でも勿論、お一人でも結構、お気軽にご利用下さい。

中部横断自動車道工事の進捗状況について

- 中部横断自動車道（清水JCT～増穂IC間）連絡調整会議【第2回】において、工程を精査した結果、新たな開通時期についての発表がありました。内容は以下のとおりです。
 - ・ 新清水JCT～富沢IC、富沢IC～南部IC、下部温泉早川IC～六郷ICは、平成30年度開通の見通しとなり、南部IC～下部温泉早川ICは、平成31年度開通の見通しとなりました。
 - ・ 富沢IC～六郷ICでは、課題に対する追加対策等の実施により、全体事業費が600億円の増額となる見込みです。

事業区分	インターチェンジ名等	新たな開通見通し	備考
有料区間 ↑ 中日本区間 (約9.3km) ↓	増穂 IC	↑ H28 年度開通 (H29.3.19) ↓	
無料区間 ↑ 国交省区間 (約28.3km) ↓	六郷 IC	↑ H30 年度開通 (予定) ↓	
	中富 IC		
	下部温泉 早川 IC	↑ H31 年度開通 (予定) ↓	※ トンネルの進捗が順調な場合
	身延山 IC		
	南部 IC	↑ H30 年度開通 (予定) ↓	※ トンネルの進捗が順調な場合
	富沢 IC	↑ H30 年度開通 (予定) ↓	
有料区間 ↑ 中日本区間 (約20.7km) ↓	新清水 JCT		

- 事業の進捗状況（新清水JCTから富士川大橋） ‹平成29年4月現在›
 - ・ トンネル10箇所中、5箇所（樽峠・東根熊・楮根第1・楮根第2・楮根第3トンネル）が貫通し完成に向けて施工中であり、残る5箇所（石合・森山・平・楮根第4・塩沢トンネル）が掘削中となっております。
 - また、土工部の改良工事と橋梁18箇所の上部工事が施工中、中部横断自動車道路本体完成に向け土木工事を全面的に展開しております。
 - 今後は、機械施設・通信施設・舗装の各工事を順次着手する予定です。

工事に際しましては、環境・安全に配慮し皆様にご迷惑をお掛けしない様に努めております。ご不便・ご迷惑をお掛けすることもあります。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

ふるさとハローワーク出張相談会

◇開催日

日 時 9月14日(木)

午後1時～午後3時

場 所 活性化センター

◇お問合せ

身延町ふるさとハローワーク

☎055616211065

連携型中高一貫教育及び
峡南地域北部の新設高校に
関する地域説明会

連携型中高一貫教育についての説明を行います。また、平成32年4月に峡南地域北部に増穂商高、市川高、峡南高3校を再編整備して開校する新設高校について説明します。

どなたでもご参加ください。

◇日 時 平成29年8月29日(火)

午後7時30分～9時

◇場 所 総合会館 3階 講堂

◇お問合せ

県教育庁 高校改革・特別支援教育課

☎055122311767

「山水徳間の里」
指定管理者の公募について

指定期間

平成30年4月1日から平成35年3月31日までの5年間

応募資格

山梨県及び静岡県に本店等のある法人又は団体で指定管理者に指定された場合には、南部町内に支店又は事業所を設置すること

募集要項及び申請書類等の配布期間

8月1日(火)から9月8日(金)

町ホームページに掲載

「山水徳間の里」施設指定管理者募集要項

「山水徳間の里」施設指定管理者仕様書

指定管理者申請様式

お問合せ

「南部町役場(本庁舎) 財政課」

☎6613403(直通)

「南部町役場(分庁舎) 産業振興課」

☎6414838(直通)

現地説明会

8月29日(火)

応募書類受付期間及び提出場所

9月4日(月)から10月6日(金)

午前9時から午後5時まで

(土曜、日曜及び祝日は除く)

南部町役場 財政課

平成29年就業構造基本調査が
実施されます

総務省統計局(山梨県・南部町)では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、調査結果は、雇用政策及び経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。

調査対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約52万世帯で、その世帯に普段住んでいる15歳以上の世帯員約108万人です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が伺い、調査書類をお配りし、ご説明をいたします。

皆様により便利にご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使ってインターネットで回答することも可能となっていますので、調査の趣旨をご理解いただき、より良い方法でご回答をいただくとともに、調査へのご協力をお願いいたします。

なお、南部町における調査地域は、下記の7調査区が国より指定されており、各調査区(調査地域)の無作為による平均調査世帯数は15世帯ほどになります。

南部町における調査地域

調査区	調 査 地 域	平均調査世帯数
1	内船上(中田上、谷津、宇上)	15世帯
2	中野(3組、4組、5組、6組)	15世帯
3	成島(宮の入、森屋、中村)	15世帯
4	上佐野、下佐野、内船下(徳間、八木沢)	15世帯
5	福土(真篠)	15世帯
6	福土(東根熊、西根熊)	15世帯
7	福土(県営住宅富沢団地)	15世帯

お問合せ 企画課 ☎66-3402(直通)

認知症を学ぶ教室

—認知症になっても自分の家・町で暮らすために—

日 時 9月8日(金) 午後1時30分～3時

場 所 農村改善センター2階視聴覚室

内 容 認知症の病気の理解
認知症の人への接し方対象者 家族介護に役立てたい! 介護に興味がある!
ボランティア活動をしたい! などお考えの方

定 員 15名

申し込み期日 8月31日(木)

申し込み・問い合わせ

福祉保健課地域包括支援センター
保健師 佐野 ☎64-4836(直通)

入札の結果

(6月)

お問合せ 南部町役場財政課 ☎66-3403(直通)

事 業(工事・委託) 名	落札業者	落札価格(税込)	工 期
移住定住促進お試し住宅新築工事設計監理業務委託	㈱天野建築設計事務所	2,808,000	H29. 7. 14~H29. 9. 15
町道越渡御屋敷線改良工事 1 工区	㈱佐野組	14,040,000	H29. 7. 21~H29. 11. 30
町道越渡御屋敷線改良工事 2 工区	㈱峡南組	42,876,000	H29. 7. 21~H30. 2. 20

海上保安庁職員採用募集

海上保安庁では職員採用募集を以下のとおり行っております。

申込みは、インターネットにより行ってください。

〔海上保安大学校学生採用試〕

《受付期間》平成29年8月24日(木)～9月4日(月)

《第1次試験日》平成29年10月28日(土)、29日(日)

《第1次合格者発表日》平成29年12月8日(金)

《第2次試験日》平成29年12月15日(金)

《最終合格者発表日》平成30年1月18日(木)

詳細は、人事院ホームページ 試験情報 海上保安大学校学生採用試験

http://www.jiriji.go.jp/saiyo/siken/senmonnshyoku_kousotsu/kaidai/kaidai.html

身延町・ハローワーク鮎沢より

「峡南地域ふるさと就職面接会」のお知らせ

峡南地域にお住まいの方が、地元の企業で働く機会として、就職面接会を開催します。

当日は、10社程度の求人企業が参加する予定です。高齢者の方、子育て世代の方など、是非この機会に話を聞いてみてはいかがでしょうか。開催日程は左記のとおりです。

なお、参加企業及び募集内容については、8月中旬に決定いたします。ハローワーク鮎沢又は身延町ふるさとハローワークへお問い合わせ下さい。

◇開催日時

9月8日(金) 午後1時30分～3時30分

(受付開始…午後1時～)

◇面接会場

身延町保健センター 2階会議室

(身延町梅平2483-36)

※事前申込は不要です。面接を希望される方は、履歴書をご利用ください。(自身をアピールしたい方は、職務経歴書をお持ちください)

◇お問合せ

ハローワーク鮎沢

☎0556-122-8689

身延町ふるさとハローワーク

☎0556-162-11065

平成29年度自衛官等募集

◇防衛大学校(一般前期)

資格 18歳以上21歳未満の者(見込含)

又は高専3年次修了者(見込含)

受付 9月5日(火)～9月29日(金)

◇防衛大学校(総合選抜)

資格 18歳以上21歳未満の者(見込含)

又は高専3年次修了者(見込含)

受付 9月5日(火)～9月7日(木)

◇防衛大学校(推薦)

資格 18歳以上21歳未満の者(見込含)

又は高専3年次修了者(見込含)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者

受付 9月5日(火)～9月7日(木)

◇防衛医科大学校医学科学生

資格 18歳以上21歳未満の者(見込含)

又は高専3年次修了者(見込含)

受付 9月5日(火)～9月29日(金)

又は高専3年次修了者(見込含)

◇防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)

資格 18歳以上21歳未満の者(見込含)

又は高専3年次修了者(見込含)

受付 9月5日(火)～9月29日(金)

又は高専3年次修了者(見込含)

◇お問合せ

自衛隊山梨地方協力本部

☎055-1228-16427

★★★ 税務署からのお知らせ ★★★

「消費税軽減税率制度説明会」を開催します

県内の税務署では、事業者の方を対象として、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。多くの事業者の方に関係のある制度ですので、お越しください。

消費税の軽減税率制度は、平成31年10月1日からの消費税率の10%への引上げと同時に実施されます。

軽減対象品目の取扱いがある消費税の課税事業者の方だけでなく、例えば、会議費や交際費として飲食料品等を購入する事業者の方や、消費税の免税事業者の方も、取扱商品の適用税率の確認や適用税率ごとの区分経理など、制度の実施に向けた準備が必要となります。

○説明会開催日程

開催日	開催時間	開催場所
9月22日(金)	13:30 ～ 15:00	市川三郷町役場 1階大会議室 西八代郡市川三郷町市川大門1790-3
9月26日(火)		富士川町民会館(旧鮎沢福祉ホール) 2階大ホール 南巨摩郡富士川町鮎沢655-57
9月28日(木)		身延町総合文化会館 2階会議室 南巨摩郡身延町波木井407

○お問合せ先 鮎沢税務署 法人課税部門 電話 0556-22-3191

税務署にご連絡いただく際は、税務署の電話番号におかけいただいた後、自動音声案内に従って「2」を選択してください。

スマイルなんぶ通信 No.29

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「健康増進係」です。

皆さんは、自分の血圧がどのくらいか知っていますか？ 今回は、血圧についての話題です。

◎まず血圧とは・・・

心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のこと。血圧が
収縮期血圧(上)140mmHg以上
 または、
拡張期血圧(下)90mmHg以上
 の状態になると **高血圧** の状態です。

◎高血圧が進むとどうなるの？

高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進行し、
脳卒中や**心臓病**、**腎臓病**など重大な病気になることがあります。

高血圧はこわい！！

自覚症状がほとんどない状態で進み、
 重大な病気になることがあります！

成人における血圧値の分類

収縮期血圧(上の血圧)	≥180	Ⅲ 度高血圧(重症)				
	160-179	Ⅱ 度高血圧(中等症)				
	140-159	Ⅰ 度高血圧(軽症)				
	130-139	正常高値血圧				
	<130	正常血圧				
	<120	至適正值				
		<80	<85	85-89	90-99	100-109
		拡張期血圧(下の血圧)				
		≥110				

出典：「高血圧治療ガイドライン 2009」

◎高血圧の進行を防ぐために今からでもできること・・・今回は2つ紹介します♪

食事

上手に**減塩**しよう！

例えば、そば・うどん・ラーメンのつゆは全部飲まない。醤油やソースはかけずにつけて食べる。
 天然食品でだしをとる。佃煮や漬け物は1日1回にする。 などなど・・・

運動

適切な運動は、高血圧を改善させる効果があります。運動をして、**適正体重を維持**しましょう！

適正体重＝(身長m)²×22

例えば、170cmの人は1.7×1.7×22＝63.58kg

◎最後に・・・

8月25日から**総合健診**が始まります！

健診を受けて自分の体の状態を知るきっかけにしましょう。

健診会場でも教室の申し込みを受け付けています。

健診時の血圧が高かった・・・興味があるなどなたでもお待ちしております！

町では**高血圧教室**を行います！ぜひ、みなさんで高血圧について知りましょう！

～今後の高血圧教室の予定～

平成29年 10月19日(木) 午後1時30分～3時

平成29年 12月 ※日にちは未定です。

