

Population

人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,827人
前月比+87人
前年比-295人

●男性 11,733人
●女性 13,094人

転入 45人・転出 66人
出生 22人・死亡 23人
その他 109人

●世帯 11,223世帯

前月比+48世帯
前年比+39世帯

※平成24年7月末現在(住民基本台帳人口)
※住民基本台帳法の一部改正により今月から
外国人人口を人口と世帯に計上



（お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心より
お祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
——— 弔電はひかえさせていただきます ———）

Tax

おさめて安心 (税の納期限)

- 国保税 [3期] 10月1日 〇が納期限です
- 固定資産税 [3期] 10月1日 〇が納期限です

Event

テクホー net (近隣の催し)

【川崎町】第4回安宅棚田彼岸花まつり

9月23日 日 9:00~16:00

(安宅交流センター・小峠地区彼岸花群生地)

自然豊かな安宅の「おいしい」「楽しい」「美しい」を満喫しにお越しください。大好評の棚田ウォーキングも同時開催します。

園川崎町役場 農商観光課 ☎72-3000

園川崎町観光協会 ☎73-3838

【赤村】第26回 DO YOU 農?

おらが村のイナカーニバル ザ・みのり

9月29日 日 10:00~19:30 (赤村村内)

募集締切: 9月17日 日 ※予約状況により当日参加可

募集人数: 100人 (定員になり次第終了)

会費: 大人(中学生以上) 2,500円

小学生 1,500円・小学生未満 600円

※0~2歳児は無料

「DO YOU 農?」とは農村体験を中心とした村民と都市住民との交流事業です。稲刈りやさつまいも掘り、パーベキューを行います。みなさん、ぜひご参加ください。

※天候などで内容が変わる場合があります。

園赤村役場 産業建設課 ☎62-3000

Medical health

保健の掲示板

9月16日から10月15日までの保健事業日程

- 9月19日 ⑥【3歳児健診】
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 9月20日 ⑥【7~8か月児健診】
7~8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 9月20日 ⑥【乳幼児相談】
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30~15:00
- 9月21日 ⑥【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
- 10月3日 ⑥【3歳児健診】
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 10月5日 ⑥【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
- 方城会場での集団健診の申込み受付中!
詳細は広報8月号をご覧ください。
日程: 10月19日 金・20日 土
21日 日・22日 月
場所: 方城保健センター
※10月5日 金までに
電話でお申込みください。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



Donation of blood

【身近にできるボランティア】 「愛の献血」にご協力を!

血液の需要は、年間を通してほぼ一定であるのに対し、献血者数には変化があり、特に夏場は献血者が減少します。みなさんの元気を少し分けていただくだけで、救われる生命があります。みなさんのご協力をお願いします。

日程: 9月21日 金 10:00~11:30、12:30~16:00

場所: 赤池支所

対象: 男女とも体重が50kg以上で、

男性は17歳~69歳

女性は18歳~69歳の健康な人

※65歳以上の場合は、60~64歳の間に
献血をしたことがある人に限ります。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



忍び寄る高血圧の恐怖



30歳以上の10人中5人は、高血圧といわれています。高血圧は、日本人の死因の2位と3位である心臓病と脳卒中に深く関係していて、「沈黙の殺人者」ともよばれる非常に怖い病気です。

高血圧になると影響を受ける臓器はどこでしょうか。血管は全身にくまなくはりめぐらされているため、影響を受けるのはすべての臓器ですが、代表的な例として、脳、心臓、腎臓への影響について説明します。

脳 は、全身の司令塔で、全身の血液量の20%を必要とする臓器です。脳の血管は、狭い空間にもかかわらず密集していて、詰まりやすい構造になっています。水道ホースに水を流しているところを想像してみてください。新しいホースなら勢いよく水を流しても、破れることはありませんが、ポロボロのホースなら破れやすくなります。これが脳で起こる状態を「脳出血」といい、ホースを通る水がドロドロで内側に余分なものが付着してふさがれた状態が「脳梗塞」です。

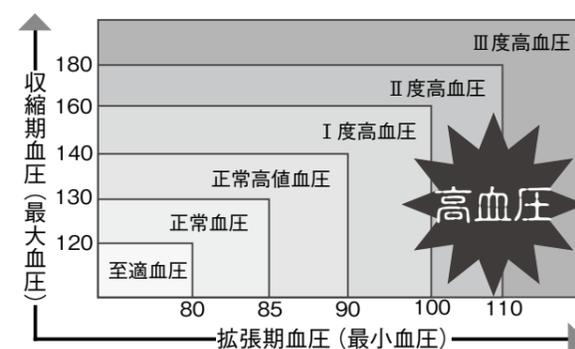
心 臓を取り巻く血管は、心臓からの強力な圧に常にさらされているため、血管が傷つき「動脈硬化」を起こしやすいのです。心臓の筋肉に栄養と酸素を送る冠状動脈に動脈硬化がおき、十分に血液の補給ができなくなる状態が「狭心症」で、冠状動脈の血流がとまり心臓の筋肉が死んでしまう状態が「心筋梗塞」です。

腎 臓は全身の水分を管理する臓器で、体に必要なものを残し、老廃物を排せつしています。身体の中で最も血液が多く流れる臓器のため、血圧が高いと、腎臓の内皮が傷つき、体に必要なたんぱく質などを体の外に排せつしてしまいます。

○基準値

- 収縮期血圧 ▶ 130mmHg 未満
- 拡張期血圧 ▶ 85mmHg 未満

○成人における血圧値の分類



「高血圧治療ガイドライン2009」より

家庭での血液測定のすすめ

血圧が高い人に自覚症状をきいてみると、ほとんどの人の自覚症状が不明確です。健診を受けたことがない人、血圧を測ったことがない人は、ぜひ一度血圧の測定をしてみてください。家庭に測定器が無い場合は、コスモス保健センターや病院、福智町役場などに設置されている測定器をお使いください。

次からは、血圧測定のポイントを紹介いたします。高血圧の知識を正しく身に付けるために役立ててください。

家庭での血圧測定方法

| 朝のポイント | 夜のポイント |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・起床後一時間以内 ・トイレに行った後 ・朝食の前 ・薬を飲む前 | <ul style="list-style-type: none"> ・寝る直前 ・入浴や飲酒の直後は避ける |

※朝は起床後一時間以内、夜は就寝前に測定。

以上の条件で、5~7日間測定を続け、朝と夜にそれぞれ1回目に計測した値の半数以上が、収縮期血圧135mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上あれば(家庭血圧の場合は緊張しない分、正常高値血圧の基準値から5mmHgずつ低めの数値)、高血圧の可能性が高いので注意が必要です。

▼測定するときのポイント

- リラックスした状態で測定する
- なるべく心臓と同じ高さで測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たまってもよい
- いすに座って1~2分たって測定する

高血圧を放置していると、知らない間に病状は進行しています。思いあたる人がいる人は、内科や循環器科の受診をお勧めします。また、保健センターでは健康相談を実施していますのでご利用ください。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500