

高血圧を防ごう！

—保健婦だより—

秋の住民検診で一六〇〇人の方が血圧を測定されました。

その内正常の値だった方が一〇〇〇名(60%)、残り六〇〇名(40%)の方は何らかの異常がありました。

検診で高めだと言われ心配されている方は、一度だけで高いと決めつけないで下さい。

血圧はたえず動いていますので冬期に一ヶ月間隔で2、3回必ず測定し確かめましょう。

もしそれで高めの状態でしたらまず自分の生活をふり返ってみて下さい。

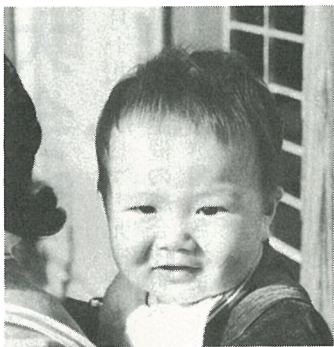
中高年齢になると遺伝的な体中、心臓病など成人病は、日常

生活が予防の決め手です。高血圧は無症状なので放置しがちですが正しい知識をもって、自分の力で血圧を安定させ健康を守りましょう。

特に上昇しはじめた2、3年間はそのまま高血圧状態になるか、安定させておけるかの大事な時期です。

血圧を上げる原因には、①過労、②ストレスや夜ふかし、③塩分のとり過ぎや野菜不足、④肥り過ぎ、⑤運動不足などが考えられます。

高血圧を下地に発病する脳卒中、心臓病など成人病は、日常



どう、いい男でしょう。

わが家の自慢

やっとなつたい歩きができるようになった賢治くんです。

昭和五十四年十一月四日生

五ノ神 鈴木庄作さん 長男

わが家の自慢を募集いたします。題材は何でもけっこうです。役場広報係までお知らせ下さい。

電話 四一〇四二四一〇一

メモ

- 血圧とは-----心臓から流れでた血液が血管壁に及ぼす圧力
- 正常値は-----150~90mmHg 以下(安静時)
- 1日に必要塩分-----10g(例)いか塩から1サジ2g、梅ぼし1ヶ2g、即席ラーメン1ヶ4g、みそ汁2g 計10g
- 理想体重-----身長(cm)-105 個人差多少あり

◇お話中
三分待つて
かけましょう!



“上手な電話の使い方”

相手がお話中の時は続けてダイヤルしてもかきりません。すぐダイヤルしても、かかる率はたった五%、ところが三分ほど待つてからかけると七〇~八〇%はかかります。三分待つてもう一度

電報電話局

慶 弔

十月十五日現在受付(敬称略)

◎お誕生

- 〈部落・赤ちゃん・父親・続柄〉
- 橋場 幸田 環 豊 長女
- 白磯 向後 美香 正幸 三女
- 白磯 鶴ノ沢伊豆美 敏男 長女
- 関 椎名 紀子 忠則 二女
- 長塚 秋葉 秀央 講一 長男
- 二又 山崎 雅央 光 三男
- 西高野 鈴木 愛美 唯夫 二女
- 篠本 平山 悟史 幸史 長男
- 古屋 林 美幸 一夫 長女

◎ご結婚

- 〈部落〉
- 小田部 濁川 隆 清吉 政子 妻
- 白磯 白石 義雄 金子 敏江
- 関 宮本 勝信 相葉さく子
- 宮内 戸村 孝 藤代 啓子
- 芝崎 野本 文雄 椎名美智子
- 新井 土井 輝雄 土井 教子

◎おくやみ

〈部落・氏 名・性別・年令〉

町の人口・世帯

(10月1日現在)

人口	男女計	5,770	5,931	11,701	(前月比)
					(-2)
					(+9)
					(+7)
世帯		2,839			(-2)

お詫びと訂正

先月号の記事の中に誤りがありましたので、お詫びして次のように訂正させていただきます。
(調)4P全国防犯運動十月一日~二十日
二十日↓(正)十月十一日~二十日。

情報募集

広報係ではみなさんからの情報をお待ちしています。身近なでき事、行事等、ご一報くださればどこへでも取材にお邪魔させていただきますのでよろしくお願ひします。