



## 地域への貢献に感謝を

### 感謝状贈呈

昨年12月10日、平成16年から8年間の長きにわたり大津建設業組合長を務めた宇都宮一誠さんに感謝状が贈呈されました。同組合は、ボランティアで町道の美化作業や防犯活動などの地域貢献事業に取り組んでおり、贈呈式では、家入町長が町への貢献に対しお礼の言葉を述べました。



宇都宮さん(写真左)

## 自衛隊を支える皆さんへ感謝状を

### 自衛隊熊本地方協力本部長感謝状

昨年11月20日、自衛隊熊本地方協力本部の創立記念行事が開催され、自衛隊父兄会大津町支部の武田征伍支部長に本部長から感謝状が贈られました。これは熊本地方協力本部の活動に対して理解・協力した人に贈られるもので、武田支部長は自衛隊と行政、会員と住民を結び懸け橋として尽力したことが認められての贈呈となりました。



感謝状を受け取る武田支部長(写真左)

## 迅速な対応に感謝を

### 感謝状贈呈

昨年7月12日に発生した九州北部豪雨により、町内にも大きな被害がありましたが、復旧作業などに多大な貢献をした人に対する感謝状の贈呈が行われました。

大津建設業組合(荒牧鉄矢組合長)は、町内の災害復旧作業に素早く取り組まれました。岩坂区(阿原目地区・宮本武夫区長)では地域の連携により被災した人の帰宅を短期間で実現されました。真木区の鈴木信次区長は、大雨による矢護川の氾濫をいち早く察知し、住民を安全な場所へ避難誘導しました。

贈呈式では家入町長が一人一人に対し感謝の言葉を述べました。



荒牧さん



岩坂区区長代理江藤さん

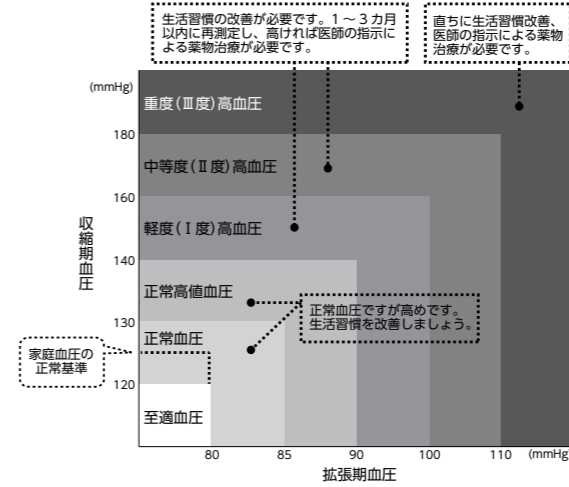


鈴木さん

## 高血圧を予防しましょう

心臓は繰り返し新鮮な酸素と栄養素を血液として動脈から全身へ送り出します。そのときの動脈壁にかかる圧力を血圧といいますが、最高血圧(心臓が血液を送り出すとき)140mmHg以上、最低血圧(血液を心臓に戻すとき)90mmHg以上のいずれかが、あるいは両方が高い場合を高血圧といいます。

成人における血圧値の分類



頭痛、めまい、頭が重い、耳鳴りなどの自覚症状がある場合もありますが、症状がない場合がほとんどなので、定期的に血圧を測っていないと高血圧は見つけられません。高血圧が続くとやがて脳・心臓・腎臓などに影響が出てきます。(脳卒中、脳梗塞、心筋梗塞、

### 腎硬化症など)

主な原因としては塩分の摂りすぎ、肥満、ストレス、アルコールの多量摂取、加齢などがあります。

### 血圧を下げる5つのポイント

- 1、塩分摂取に注意  
1日7.5g以下(目標6.5g)にする。  
こんぶ、かつおだしなどを利用して薄味に慣れましょう。  
レモン、カボス、ゆずなどの利用で風味アップをしましょう。  
麺類の汁はなるべく残すようにしましょう。

市販食品の塩分量

カップめん・インスタントラーメン(100g)	5.5g
レトルトカレー(90g)	1.2g
レトルトハンバーグ(1人分200g)	1.4g
冷凍餃子(6個)	1.4g
冷凍ピラフ(1人分250g)	2.3g
粉末カップスープ(コーンクリーム)(20g)	1.4g

### 2、野菜や海藻は十分にとりましょう。

不足するとナトリウムの吸収が促進され、血圧が高くなります。  
にんじん、かぼちゃ、わかめなどをこっそり取るようにしましょう。

### 3、肥満解消

・摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保つ。  
・標準体重を保ちましょう(BMI22を目標に)。

計算してみましょう。  
あなたのBMI(肥満度)は?

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI	
18.5未満	やせ
18.5~25.0未満	正常
25.0以上	肥満

### 4、節酒

お酒の飲み過ぎは血圧上昇の原因になります。一日の適量の目安はビール中1本(500ml)、日本酒1合、ワイングラス1杯、焼酎(25度80ml)です。週に2日は休肝日を。

### 5、適度な運動を

身体活動は余分な体脂肪を燃焼させ、消費エネルギーを増やし、肥満解消の効果があります。1日1万歩を目安に、ウォーキングなど有酸素運動の運動習慣を身に付け、高血圧などの生活習慣病予防に心がけましょう。  
厚生労働省ホームページも参照ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/>