

## 保健センターだより 高血圧を予防しましょう

仕事や人間関係によるストレス、急激な気候の変化など、私たちを取り巻く環境には、血圧変動に大きな影響を与える要因がたくさんあります。高血圧を予防・改善するためにできることを、毎日の生活に取り入れていきましょう。

### 《イライラ、ストレスは血圧上昇の要因》

すぐにいらいらしたり、忙しすぎて余裕のない生活は、血圧を上げる要因になります。

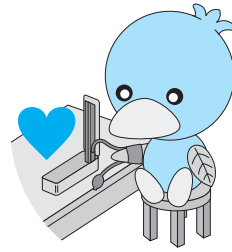
趣味やスポーツなどの余暇を楽しんで、ストレスをためないような生活を心がけましょう。

### 《睡眠時間を確保する》

睡眠不足が高血圧の原因になっていることが明らかになっています。また、ストレスを解消するために大切なのが、十分な休養をとることです。睡眠時間を確保できるように、生活リズムを見直しましょう。

### 《お風呂はぬるめのお湯につかる》

熱いお湯は血圧を急上昇させ、突然死の原因になることもあります。お湯の温度はぬるめにして入浴し、浴室と脱衣所の温度差をなくすことも大切です。



### 《便秘を予防する》

便秘になるとトイレでいきむことが多くなりますが、このいきみが血圧を上げる原因になります。食事に留意して便秘を予防しましょう。

### 《アルコールは適量を心がける》

適度のお酒はストレス解消にも効果的ですが、大量の飲酒は血圧上昇の危険因子になります。濃い味のおつまみは、塩分の過剰摂取につながるので気をつけましょう。

問合せ=保健センター ☎76-2855

血圧が高めの人ほど、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高くなります。生活習慣を見直してみよう！



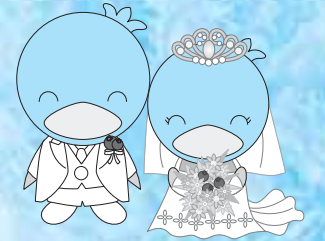
## 埼玉県北部 婚活パーティー開催します！！

北部地域地方創生推進協議会では、異性との出会いを求めるかた、人とわいわい楽しみたいかたを対象に、次のとおり婚活イベントを開催します。

謎解きゲームでドキドキ、ワクワクが味わえ、自然と会話が盛り上がること間違いなし♡

初めてのかたやおひとりでも安心してご参加いただけます。

春を待ちわびるこの季節、謎解きもブッフエも楽しみながら、素敵なお相手を見つけませんか？



恋する謎解きコン♡  
1人参加でも安心♪  
ドキドキ体験型イベント

日時：3月18日(日) 午後4時～8時(予定)  
会場：埼玉グランドホテル深谷(深谷市西島町1-1-13)

参加費：男性3,000円 女性1,500円(※飲食代込)

対象：男性：北部地域在住・在勤で20歳～40歳の独身社会人のかた  
女性：20歳～40歳の独身社会人のかた

定員：60名(男性30名、女性30名)  
\*定員になり次第申込み終了

申込み・問合せ：株式会社エクスオジャパン ☎050-5531-9451



\*北部地域地方創生推進協議会とは、熊谷市、本庄市、深谷市、美里町、神川町、上里町、寄居町の7市町により発足した地方創生推進を目的とする協議会です。

## ゼロから学ぶ有機野菜づくり教室

空いている畑や自宅の庭を有効活用して、野菜づくりを始めてみませんか？畑での実地作業をとおして、有機栽培の基本、野菜栽培の基礎を学ぶ初心者向けの教室です。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。



場所 美里町役場、古郡地内の畑

講師 茂木清一氏

(南みのり代表取締役、NPO法人奥多摩有機システム検査判定員)

費用 2,300円(種苗・肥料・保険代)

持ち物 軍手、長靴、帽子、タオルなど

定員 15名(先着順)

申込み 3月8日(木)～23日(金)

午前9時から午後5時に電話受付 ※土・日・祝日は除く

その他 農機具(クワ、スコップなど)、その他必要な資材は用意します。収穫物は、収穫時の参加者で分配します。

開催日 ①4月7日(土) ②5月12日(土) ③6月9日(土)  
④7月14日(土) ⑤8月4日(土) ⑥9月15日(土)  
⑦10月13日(土) ⑧11月17日(土) ⑨12月15日(土)

時間 午前9時～11時

内容 ◎オリエンテーション  
◎有機野菜について(座学)  
◎たい肥づくり、畑の管理作業  
◎野菜の播種、植付け、収穫作業(ジャガイモ、ミニトマト、ピーマン、ねぎ、ブロッコリー、ロマネスコ、白菜など)  
◎白菜のキムチづくり

問合せ=農林商工課 産業振興係 ☎76-5133

## 町長コラム

110

### ウォーキングのすすめ① どんな効果がある？

先日健診を受けました。もう後がなくなりました。このままの生活を続けると、高血圧、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を発症し、半身不随から要介護、認知症となるかもしれません。健康ポイント事業を進めている責任者としては、一念発起するべきですよ。ところで……！

毎日運動をすることにより健康長寿になれるのでしょうか。書物などでは、ウォーキングなどの運動習慣のある人は、生活習慣病の予防や健康寿命が伸びると言われています。その結果、医療や介護費用が減り、本人も町の負担も減る計算になります。健康ポイント事業は、さらに口コミにより無関心層などの参加率向上や継続が期待されます。

日本全体が少子化・高齢化、それも75歳以上の高齢者の増加が見込まれています。町の年齢階層別介護認定率は、80～84歳で約18%、85～89歳で約43%、90～94歳で約65%、95歳以上で約70%です。できれば、いつまでも自分のことは自分でしたいですね。

まずは私が健康でないと、住民の皆さまに健康づくりを進められません。一度に八千歩は無理。しかし、細切れや他の運動でカロリーを消費すること、食事に配慮することは可能です。

4月から年間をおとしたミムリン健康ポイント事業がスタートします。まずは「随より始めよ」。少しずつ始めてみます！どんな効果が出るやら？