

# いまいま

## “日本代表返り咲き そして五輪出場へ”

今月は、農業を手伝いながら、アルペンスキーで2010年のカナダ・バンクーバー五輪出場をめざしている作田浩輝さんにお話をうかがいました。今シーズンも国内外の大会で活躍しており、「目標達成に向け毎日トレーニングです」と意欲を見せています。



作田 浩輝さん  
(清住 20歳)

作田さんは訓子府中学校卒業後、札幌商業高校(現北海学園札幌高校)に進みました。同高3年と北海道東海大1年の時に2年連続してアルペンスキージュニア選手権日本代表に選ばれた実力者です。  
「昨年、代表として世界選手権に臨む直前にけがをしてしまい、代表か

らはずれました。このことや、もともと家業の農業を継ぐつもりだったことから、昨年夏に大学を2年で中退して訓子府に戻ってきました。農業を手伝いながらスキーのトレーニングを積んでいます。スキーに打ち込める環境で、うれしいです」  
「当面の目標は、シニアの日本代表に選ばれること。世界ランクで200位以内に入れば、全日本メンバーに入ることができそうです。昨シーズンは201位でしたので、もう少しでした。全日本スキー連盟のランクは現在11位です。いずれにしても全国あるいは国際レベルの大会に出場して上位を獲得しなければ、ランクは上がりません」と真剣な表情で話していました。  
今シーズンも全国レベルの大会で4度も優勝しているほか、国際大会でも入賞しており、200位以内に向けて、各種大会に果敢に挑戦しています。  
妹の真里奈さんも北海学園札幌高校で活躍しており「妹にもがんばってほしいですね」とエールを送っていました。  
「農業は、昨年玉ねぎの収穫を体験しましたが、1年を通して従事するのは今年が初めて。後継者として農業も地道にがんばっていくつもりです」

# ヘルシーメモ

## 健康・栄養

「早朝高血圧」という言葉をご存知ですか。高血圧症の中で、特に早朝の高血圧が存在すると、脳卒中や心筋梗塞などの「心血管病」の危険が上昇するとし、注目されています。  
早朝に血圧が高くなるのは「自律神経」のバランスが変わるためです。夜寝ている間は、副交感神経が優位に働いてリラックス状態となり、血圧も安定しています。  
起床後は、体を活動させようと交感神経が優位になり、体が緊張状態となって、血管が収縮し血圧が上昇します。  
早朝以外にも1日のなかで何回かは緊張が高まって、血圧が上昇することがあります。このように血圧が上がっても、健康な人は心筋梗塞などを起こす危険性はほとんどありません。  
ところが、「糖尿病、高脂血症、高血圧、喫煙」といった動脈硬化を促進する要因があると、健康な人に比べて心筋梗塞などの危険度が高くなるため、こうした血圧の上昇によって危険な状況になってしまうことがあります。

## “早朝高血圧に注意!!～血圧の変動を把握しましょう～”



予防対策について  
○早朝と寝る前の2回、血圧を測りましょう  
すでに高血圧の治療を受けている人は、薬を飲む前に測定しましょう。脳卒中や心筋梗塞などを未然に防ぐためには、自分の血圧の日内変動(1日の間の変化)を把握することが大切です。  
○朝は時間に余裕を持って通勤時、慌てて走り出したりすると血圧の急上昇を招きます。  
○生活習慣の改善を  
生活習慣を改善することも、脳卒中や心筋梗塞を防ぐのに役立ちます。具体的には、塩分の摂取量を減らす、肥満を解消する、ストレスを解消することなどを心がけましょう。

今月の担当 保健師 大里 和美

## 予防・運動

## わたしたちの国民年金

### 国民年金の保険料は 口座振替で納付すると便利でお得です

国民年金保険料を口座振替で納付すると、納め忘れや納付する手間が省け便利です。  
さらに、口座振替なら現金で毎月納付するよりも得な「早割制度」や1年および6か月分をまとめて納付することにより割引される「前納制度」があります。  
注)口座振替による1年および6か月前納(4月～9月分)につきましては、平成19年3月上旬までに申し込みが必要です。  
※平成19年4月から国民年金保険料が改定され、平成19年度は月額14,100円となります。

### 口座振替のお申し込みは

- ◆申し込み時期によっては、各制度を利用できない場合がありますので、詳細については北見社会保険事務所へお問い合わせください。
- ◆申し込みは、各金融機関の窓口、または社会保険事務所で受け付けています。
- ◆基礎年金番号の記入が必要ですので、年金手帳などの基礎年金番号が分かるものおよび預(貯)金通帳と届出印を持参してください。
- ◆申込用紙は、各金融機関、社会保険事務所の窓口または、社会保険庁ホームページ(PC版)からプリントアウトして郵便で申し込みいただくこともできます。  
詳しくは、町民課戸籍年金係(☎47-2203)へお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で

## 川柳 訓子府川柳社

幾山河夫婦異なもの味なもの  
実 郷 森岡 久子  
ひと言が過ぎて男値を下げる  
栄 町 浅野みよ子  
根雪踏み老母待つてる里帰り  
東 町 所 モト  
ぼたん雪ほのかに匂う母の風  
柏 丘 田中 富子  
初春の夢積み込んで船を漕ぐ  
大 谷 今野きくえ  
どか雪に耳をすませば春の音  
緑 丘 横川千代子  
よく笑う友は心の潤滑油  
東 町 船戸 千春  
春風に女の初心さらわれる  
東 幸町 中島 玲子  
冬の陽を一人占めして恍惚の日  
協 成 東 清子  
手みやげに昔なつかし飴せんべい  
緑 丘 飯島さだえ  
胸にある時計あの日のまま止まり  
高 園 廣部 栄子  
初日の出合わす掌中に福が舞い  
高 園 兼安 光子  
車庫の屋根赤の換気口雪に映え  
高 園 平田 貞子  
言い分は妻に譲って世の平和  
日出町 中野 正紀