

くらしの 10月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	「ひだまり」自由開放 ○月曜日 8:30～11:30・13:30～16:30 ○火曜日 8:30～10:00・13:30～16:30 ○水～金曜日 8:30～10:00 (11:30までの日や午後を開放する日もあります) 乳幼児の予防接種 9:00～11:30 14:00～17:00 (火曜午後は16:00～) 土曜日 9:00～11:30 使用料などの納期限 10月25日 子ども園保育料、児童クラブ保育料、学校給食材料費、上下水道料金、特定公共賃貸住宅使用料、町有住宅貸付料 10月31日 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、国民健康保険税(第5期)、介護保険料(普通徴収第5期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第4期)		

※行事日程は変更される場合がありますので、ご了承ください

くねっぶ歴史館(公民館 ☎47-2121)	
○開館日	月～金
○時間	10:00～14:30(12:00～13:00を除く)
※14:30以降(16:00まで)の見学および職員による説明が必要な場合は、公民館までご連絡ください。	
○入館料	無料

健康だより

・今月は健康管理⑥・

■血圧の管理

心筋梗塞の予防には、日常の健康管理が重要です。心筋梗塞の最大危険因子ともいわれている高血圧症について考えてみます。

血圧は、右の表のように正常血圧は至適・正常・正常高値の3段階に、高血圧はⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度と数値により分類されます。30歳以上の成人の男性は約50%、女性は約40%が高血圧といわれ、高齢になると3人に2人が高血圧と有病率の高い病気です。

血圧の高い状態が続くと動脈硬化が進み、血管を傷つけ、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などの病気を引き起こします。また、腎臓の機能低下につながることも多く、透析の要因となります。



成人における血圧の分類

	収縮期血圧		拡張期血圧
至適	< 120	かつ	< 80
正常	< 130	かつ	< 85
正常高値	130～139	または	85～89
Ⅰ度	140～159	または	90～99
Ⅱ度	160～179	または	100～109
Ⅲ度	≥ 180	または	≥ 110

血圧の適正な管理のために

高血圧は自覚症状がないため、「大したことはない」と放置されやすい病気です。また、一度服薬しても血圧が安定したと治療などを中断してしまう方が多い状況です。血圧は24時間変動しています。日中に平常であっても、夜中や朝方に高くなる高血圧症もあります。家庭で血圧を測り、自分の血圧がどのレベルかを知ることから健康管理に取り組みましょう。

すこやかに育ってください

りょうま
鈴木 涼真ちゃん 日出町
父・善明さん 母・香緒さん

※慶弔欄につきまして、本町に住所があって、町外で届け出をされた方で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍年金係、または総務課広報広報係までご連絡ください。

ごめい福をお祈りします

作田 義喜さん 89歳 清住
長岡 忠男さん 85歳 若富町
花岡 和子さん 74歳 弥生
四十物鉄雄さん 87歳 旭町
中島 キクさん 78歳 協成
奥村 ミツエさん 100歳 穂波
高田 秀夫さん 74歳 東町

ご寄付ありがとうございます

▽香典返しにかえて
長岡 満枝さん 若富町
作田 義行さん 清住
花岡 俊秀さん 弥生
四十物小枝子さん 旭町
奥村 良治さん 柏丘
(社会福祉協議会)

※ふるさとおもいやり寄付につきましては、町のホームページにお名前を掲載しています。

—8月11日から9月10日受付分まで—

オホーツク相談センター「ふくろう」

生活や仕事など困り事はありますか。オホーツク相談センター「ふくろう」では、相談内容などについての秘密は固く守られ、無料で相談できますので、気軽に電話してください。

○とき 10月17日・11月21日・12月19日・1月23日・2月20日・3月12日 11時～12時

※事前予約制です。前日の15時までに申し込みください。

○ところ 訓子府町役場内

○申込み・問合せ オホーツク相談センターふくろう ☎25-3110

