

思い返すと、自分は今まで一人暮らしをしてきましたが、料理に関しては一般的な料理は作れるものの、手の込んだ料理や味つけまではあまり考えて来なかったなと思いました。これからそういった

# Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊  
地域の拠点活動支援員  
江田 太一さん

地域おこし協力隊として、ひので丸の活動を始めてから6か月がたち、さまざまな食品や利用者の皆さんと関

わりせて頂きました。ひので丸の仕事を通して利用者さんに料理に関する話しや美味しのおかずなどないかと聞かれることになり、料理に関心を持つようになり、今ではよく作ってきた料理に自分なりのアレンジを加えてみたり、よく行くお店の料理を家でも再現できないかと考えています。

思い返すと、自分は今まで一人暮らしをしてきましたが、料理に関しては一般的な料理は作れるものの、手の込んだ料理や味つけまではあまり考えて来なかったなと思いました。これからそういった



※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当していきます。お楽しみに。

# Kids わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきくなったら～



サーティワンの子ちゃん

たかはし  
ちなみちゃん



ロボットを作る人

あおい  
みなとくん



# Everyone's infirmary

みんなの保健室

## 血圧について



### 血圧とは

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押しやる力のことです。血圧は常に変動しており、通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなります。

### 雄武町国民健康保険における患者数・医療費等の状況

疾病分類	医療費	患者一人当たりの医療費	有病率※	患者数
糖尿病	2196万586円	4万9239円	26.9%	446人
高血圧症	1395万8302円	3万2311円	26.1%	432人
脂質異常症	728万5404円	2万4448円	18.0%	298人

※有病率・・・被保険者数に占める患者数の割合

(令和4年4月～令和5年3月診療分)

上の表のとおり、高血圧症は、医療費、患者数においていずれも上位にあります。30～34歳の発症に始まり、高齢層において患者数が増え医療費も増大する傾向にあります。高血圧症は患者数の多さと自覚症状の低さから軽視される傾向にありますが、脳卒中や心疾患などの発症リスクを高める最大の要因と考えられています。

### 血圧の正常値をご存知ですか

塩分の過剰摂取、肥満、運動不足、お酒の飲みすぎ、睡眠不足、ストレスなどの原因で、血液の量が多くなったり、動脈硬化が進み、流れにくくなったりすると血圧は高くなります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、健康診断や家庭で測定し、自分の健康状態を把握することが大切です。

### 高血圧基準 (高血圧治療ガイドライン)

	血圧値
家庭血圧	135/85mm Hg 以上
診察室血圧	140/90mm Hg 以上



病院で医師や看護師を目の前に血圧を測定すると緊張で、血圧が上がる場合があります。家庭での血圧測定を習慣づけましょう。

生活習慣病の発症予防や早期発見のために、1年に1回は健康診断を受けましょう。

また、生活習慣病の予防などの相談を受けていますので、健康推進課保健係に気軽に問い合わせください。

問健康推進課保健係