

自覚症状がなくても油断大敵！ ～高血圧予防について～

高血圧は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、高い血圧が続くことで静かに血管が傷つき、将来的に脳卒中や心筋梗塞といった重大な病気を引き起こす原因となります。日本では年間約 17 万人が高血圧関連疾患で死亡しています。

◇高血圧予防の3つのポイント

①運動習慣のポイント

適度な運動を続けると、血流が良くなり、血圧の低下につながります。

買い物や通勤、昼休みなど今より 10 分多く歩く時間を増やしましょう。無理なく続けることが大切です。掃除や洗濯など家事をこまめにやるなど日常生活の中で活動を増やすこともオススメです。ストレッチや筋トレも組み込むとより効果的です。



②「減塩」のポイント

厚生労働省が推奨する 1 日の塩分接種目標量は以下の通りです。

男性	女性	高血圧の治療・予防が必要な方：6 g 未満
7.5 g	6.5 g	

※現在の日本人の平均塩分摂取量は約 10 g と言われており、日常的に「あと 2～3 g」の減塩が必要です。

■身近な料理の塩分リスト

醤油ラーメン：7.3 g	きつねうどん：5.5 g	梅干し 1 個：1.8 g
みそ汁 1 杯：1.5 g	たくあん（5 切れ）：1.0 g	イカの塩辛（20 g）：1.4 g

■取り組みやすい減塩方法

醤油やソースは「かける」から「つける」へ	麺類の汁は半分残す	出汁・酸味・薬味を活用する
みそ汁など汁物は 1 日 1 回にする	漬物や塩辛、佃煮の食べる頻度を減らす	減塩の調味料・食品を活用する



③節酒と禁煙のポイント

飲酒量を適量まで減らすと、1～2 週間程度で血圧の改善がみられる場合があります。（ビールは 500 ml、日本酒は 1 合程度。女性はこの半分の量にしましょう）また、おつまみは塩分控えめのものを選びましょう。

たばこは少量でも血管に負担をかけるため、禁煙を目指しましょう。

問い合わせ先

役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

9/8

東部 3 町の親子で
楽しく交流



わんぱく広場が開催され、池田町・浦幌町・豊頃町の親子が集まり、こどもプラザとよこ体育館で 3 町交流会が実施されました。

親子でミニ運動会を行い、かけっこ・玉入れ・リレーの三種目で得点を競い合いました。接戦の末、豊頃町は惜しくも 2 位の結果となり、銀のトロフィーを受取りました。

その後、用意されたおもちゃなどで遊び、3 町の親子同士で交流を深めました。

8/19

農作物作況調査を
実施



豊頃町農業改良推進協議会による農作物作況調査が行われました。本調査には、豊頃町議会産業厚生常任委員会の委員も同行し、また町内の指導農業士、農業士の方も参加しました。

参加した皆さんは、十勝農業改良普及センター十勝東部支所の職員からデントコーンやてん菜、豆類など 5 圃場 7 作物の生育状況について、概ね例年並みの生育となっており、順調との説明を受けました。

8/17

全道陸上競技大会
へ出場



9 月 12 日～13 日に苫小牧市で行われた「第 44 回北海道小学生陸上競技大会」出場挨拶のため、中野瑛太さんと酒井菜帆さんが、中川教育長のもとを訪れました。教育長は 2 人に「目標に向かって思い切りやってほしい」と激励しました。

中野さんは走高跳、酒井さんはコンバインド A（高跳・ハードル）に出場しました。

2 人は大会には全道から選手が集まるハイレベルな戦いのなか、練習の成果を存分に発揮し、全力を尽くし健闘しました。

9/12

第 52 回豊頃町
水泳大会が開催



豊頃町民プールで「第 52 回豊頃町水泳大会」が開催され、町内の 14 名の小学生が参加しました。

来賓で訪れた中川教育長からは「最後まで諦めないで泳いで、目標を達成してほしい」と挨拶があり、大会はスタートしました。

子どもたちは日頃の練習の成果を存分に発揮し、自己ベスト更新を目指して懸命に泳ぎました。家族や友人から温かい拍手が送られる中、見応えのあるレースが繰り広げられ、参加した子どもたちの思い出に残る大会となりました。

9/12

秋の味覚を求めて
秋鮭の直販が開催



大津漁業協同組合の女性部による秋鮭の直販が 9 月 12 日から 9 月 26 日までの金・土曜日・祝日に開催されました。

販売された秋鮭は、当日に大津漁港で水揚げされたもので、脂ののった大きいオスの秋鮭や、筋子を抱えたメスの秋鮭が所せましと並んでいました。

直販には、朝早くから新鮮な旬の味覚を求める買い物客の列ができ、大変な賑わいを見せていました。

9/9

建設業協会による
地域貢献活動



豊頃町建設業協会の皆さんが、9 月 19 日（土）に開催される「とよこ産業まつり」に向けて、地域貢献活動として会場周辺の草刈り及び草取りを行いました。

建設業協会の皆さんは、国道沿いやまつり会場付近の環境整備に尽力され、まつりの円滑な開催に貢献しました。

また按田町長も作業現場を訪れ、建設業協会の皆さんを激励しました。