

2月の資源物・ごみ収集日割表

【問い合わせ】ごみゼロ推進室(☎282-7289)

資源物				燃えないごみ・粗大ごみ	
真崎、村松北、舟石川中丸、外宿2	1日・8日 15日・22日	外宿1	10日・24日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	2日・16日
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	4日・11日 18日・25日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	1日・15日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	2日・9日 16日・23日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3竹瓦	4日・18日 11日・25日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	5日・19日
緑ヶ丘	2日・16日	舟石川2	5日・12日 19日・26日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	4日・18日
白方	9日・23日	南台、川根	5日・19日	白方、岡、原子力機構(百塚)	9日・23日
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	豊白	12日・26日	舟石川1、船場	8日・22日
宿、押延、岡	3日・17日	※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。		宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	12日・26日
				舟石川2、舟石川中丸	11日・25日
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。					
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下、フローレスタ須和間					(毎週)月・木曜日
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀)、長堀寮、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2					(毎週)火・金曜日



年末・年始の行事も一段落して、体調への影響が出やすいこの時期、体重管理をする方は多いと思います。冬は血圧が上がるシーズンでもあります。今回は、私たちの健康維持に大切な「血圧」について考えてみましょう。

「血圧」って、何だろう？

「血圧」とは血管内にかかる圧力のことです。心臓が体の隅々まで血液を届けるために、ポンプのように押し出した血液によって発生する力です。心臓は拍動するため、収縮期血圧(最高血圧)と拡張期血圧(最低血圧)が生じます。

■冬は血圧が上昇する？

血圧の決定要因の一つに、末梢血管の抵抗があります。冬の時期は気温が低く、体温が外へ逃げるのを防ぐために血管が収縮して細くなり、血液を送るときに大きな力が必要となります。そのため、健康診断のときは正常値でも、寒い時期には思ったより血圧が上がっていることがあります。

血圧を管理して健康管理

血圧について考えよう！

また、忘年会や新年会などで、塩分や脂肪分を多く摂取することにも血圧上昇の要因となり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

■血圧の正しい測り方

▼時間・環境をそろえる
測定時の環境条件をそろえることで、日間変動を把握できます。

▼安静時に測る

食後・運動後・入浴後・喫煙後は、血管状態が安静時と異なります。コーヒーや紅茶などを摂取した後は、カフェインの影響を受けます。また、騒音・振動や、寒さ・暑さによる緊張でも血圧は変化します。

▼正しい姿勢で測る

血圧計は平らな場所に置いて、カフ(腕帯)の中心と心臓が同じ高さになるようにします。カフは適度な力で巻きましょう。姿勢を正しくして、測定中は動かず、しゃべらないようにします。

■血圧を下げるポイント「減塩」

食塩は体に必要なミネラルの一つですが、日本人は多く摂取する傾向にあります。血圧を下げるポイントには「減塩」です。毎日の食事から減塩を心掛けましょう。

茨城県民(成人)の食塩摂取量は



全国平均よりも高く、1〜6歳の子どもでも、同様に食塩を多く摂取しています。食塩の多い食事を継続すると、食塩をほとんど摂取しない人と比較して、高齢になったときに血圧が高くなる傾向があります。そこで村では、子どものころからの減塩を勧めています。

■みそ汁1杯の食塩量は？

標準的なみそ汁の塩分濃度は0.8%で、1杯(150cc)当たり1.2グラムの食塩が含まれます。保健センターでは、ご家庭のみそ汁の塩分測定ができますので、ご利用ください(要予約)。また、ひたちなか保健所(☎2855515)では、塩分測定器の貸し出しを行っていますので、ご利用ください(要予約)。

【問い合わせ】

保健センター(☎282局2797)

(出典:公益財団法人)循環器病研究振興財団