

村内で活動・活躍している団体を紹介します!

水辺のムラ研究会

水辺のムラ研究会は、“普段見慣れている景観に実は村民の歴史が隠されている”という視点から東海村を見直し、新たな魅力を発見しようと活動している団体です。

10月28日には、久慈川の秋の風物詩である「サケ漁」の見学会に協力するなど、再発見した歴史をPRする活動にも取り組んでいます。

現在は竹瓦地区を調査しており、江戸時代の絵図や古文書の調査を行っています。調査の成果は冊子にまとめ、2019年3月に発表する予定です。



【Data】

活動日時▼随時

活動場所▼主に中央公民館

会員数▼7人

連絡先▼代表 萩谷 信輝(☎282-3066)

東海村国保から
お知らせします

～健康を脅かす生活習慣病～

高血圧のリスクが高まる“冬”に注意を!

◆冬に高血圧のリスクが高まるのは、なぜ?

①寒さで血管が収縮する

冬は体温を逃さないように、血管が収縮し細くなります。狭い血管に血液を押し出すことになり、冬は血圧が高くなる傾向にあります。

②飲酒や外食の機会が増える

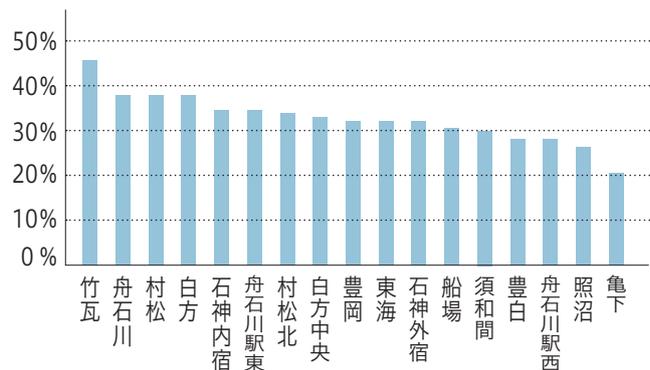
塩分やアルコールを取りすぎると血圧が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

③屋外と屋内の気温差が大きくなる

寒暖差による血圧の急変動(ヒートショック)で、血管に負担がかかるため、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

【平成29年度 東海村 特定健診受診者服薬状況(高血圧)】

※特定健診は、東海村国保加入の40～74歳の方が対象です。



◆高血圧は典型的な生活習慣病です。生活習慣の見直しで、予防と改善を!

減塩
と
節酒

▽だしや酸味、香味野菜等を活用して減塩を
▽飲みすぎに注意 ※適量は、男性…日本酒1合(ビールなら中びん1本、焼酎なら半分弱)、女性…男性の半分～3分の2程度です。

禁煙

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ血圧を上げる作用があります。

適度な
運動

無理のない範囲で行いましょう。

▽ウォーキングなどの有酸素運動

▽1日に30分程度(または1回に10分程度を数回)を、週に3～4日(理想は毎日)

▽軽く汗ばむか、息がはずむ程度

ストレスを
ためない

強いストレスや睡眠不足は、血管の収縮や心拍数の増加を招き、血圧を上昇させます。

【東海村国民健康保険加入者の特定健康診査受診状況】(11月9日時点)

事業主健診の情報提供者数 3人

※東海村国民健康保険加入者のうち、特定健康診査の対象者は5,374人です。

総合検診での受診者数
1,173人

住民検診での受診者数
957人

未受診の方(2,865人)は、ぜひ受診を!

指定医療機関での受診者数 194人

人間ドックの受診者数 182人

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1131)