

保健センターだより vol.26

グラフは、昨年度の健診を受診された方々の血圧の状況を自治振興区ごとに集計したものです。各自治振興区で受診された方々のうち、どれだけの方が高血圧Ⅱ度以上なのかを知るために出現率を示しています。皆様がお住まいの地域はいかがでしょうか？

0%という地域もあります。同じ山都町でなぜ「このような地域差が起こるのか」ぜひ、一緒に考えて下さい。まずは、Ⅱ度以上の方は病院を受診して下さい。「何ともないから病院には行かない」というレベルではありません。生活習慣の改善とともに、降圧剤の服用による治療開始が必要です。生活習慣の改善点は一般的に多々ありますが、以下の2点が山都町の重点事項です。

- ①毎日、血圧を一日2回、朝と夜に測りましょう。
- ②塩分摂取は 男性は9g／日、女性は7.5g／日 までにしましょう。※治療が必要な範囲にある方は6g／日までの摂取が理想的です。

「わかっていてもなかなか実行できません。」という話はよく聞きます。実行するためにはどうしたらいいか、地域の公民館で話してみませんか？

各集落の公民館には、各自治振興区に1名ずつおられる山都町健康づくり推進員さんのご意向で「山都町健康づくりのための10カ条」を今後掲示していく予定です。また、山都町健康情報がよくわかる「健康づくりノート」を各保健センターに置いてありますので、是非ご覧下さい。

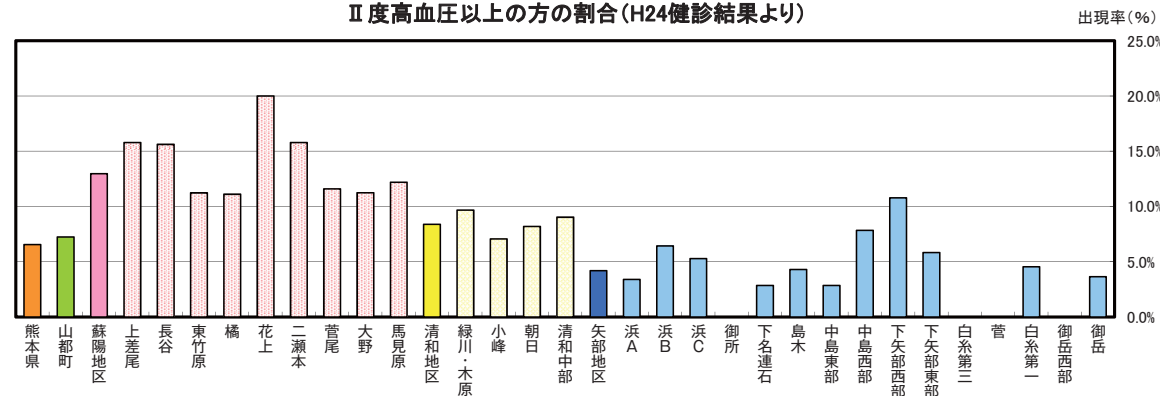
山都町健康づくりのための10カ条

- 1条 朝ご飯 毎日食べよう 元気の素
- 2条 朝昼夜 歯磨き時にかかと上げ運動
- 3条 最初は大変 でも減塩・薄味に！
- 4条 砂糖は1人 1日20g以内に！
- 5条 週2日は休肝日をつくる
- 6条 地区の公民館内は禁煙に！
- 7条 すきま時間には、ウォーキング！
- 8条 もっと時間があれば、ストレッチと腰痛体操
- 9条 寝る前には、スクワット20回
- 10条 趣味や楽しみを持ち、実践すること

山都町では、健康な町 日本一を目指しています。
できることを実践しましょう

(H24年度山都町健康づくり推進員会議より)

Ⅱ度高血圧以上の方の割合(H24健診結果より)



※1：高血圧Ⅱ度とは・・・160／100以上 ～ 180／110未満
 ※2：高血圧Ⅲ度とは・・・180／110以上
 出現率(%)＝(血圧Ⅱ度＋血圧Ⅲ度)該当者数／受診者数
 ※各地区の受診者数のうち、血圧Ⅱ度及びⅢ度に該当された方の割合

糖尿病予防教室

と き：平成25年10月21日(月曜日)
 受付：午後1時30分～ 開会：午後2時～
 ところ：山都町矢部保健福祉センター千寿苑

テーマ

「糖尿病の正しい知識と対処法」

講師：熊本大学大学院生命科学研究部
 代謝内科学

こんどう たつや
 近藤 龍也 先生



【問い合わせ先】山都町役場健康福祉課健康づくり係(千寿苑内)
 〒861-3516 山都町千滝232
 電話：73-1600 FAX：73-1630



山都農業振興地域整備計画の全体見直しに伴う 個別見直しの受付停止について

○農業振興地域整備計画の 全体見直しについて

山都町では、平成25年度から平成26年度までを目標として、農業振興地域整備計画の全体見直しを行います。

全体見直しに係る手続きに伴い、現在、年2回(5月、11月)行っている個別見直し(農振除外・編入)を平成26年度中は停止いたします。

○農業振興地域の個別見直し 受付停止期間

平成25年11月1日から
 平成26年11月1日まで
 ※平成26年度5月期分・
 11月期分の受付を停止

お問い合わせ先
 農林振興課 農政係
 電話：72-1136

■農業振興地域整備計画について

農業振興地域整備計画は、優良な農地を保全し、農業振興のための各種施策を計画的に実施するため「農業振興地域の整備に関する法律」に基づいて、概ね10年先を展望した農業振興の基本となる計画です。

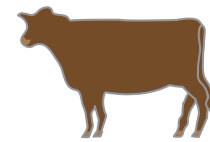
■農振農用地区域からの除外・編入について

農振農用地区域内の農地は、農地以外の目的には利用できないことになっていますが、やむを得ず他の目的(住宅・駐車場など)に利用する場合は、「農振農用地区域からの除外」の手続きが必要になります。また、新たに農振農用地区域の指定を行う際は、「農振農用地区域への編入」の手続きが必要となります。

■用途区分の変更について

農振農用地区域内の農地を、農業用施設(畜舎・堆肥舎・農機具格納庫など)として利用するためなど、農業上の用途を変更する場合は、「用途区分の変更」の手続きが必要になります。

※農振農用地区域からの除外については、除外の要件を満たした上で、他法令の許可の見込みがないと除外できませんので、土地の選定については十分に検討ください。



宇城・上益城地域統一畜産共進会予選会

矢部・清和地域肉用牛振興協議会主催による第11回宇城・上益城地域統一畜産共進会予選会が熊本県畜産農業協同組合矢部畜産指導センターで開催(8月28日)されました。当日は、矢部地区清和地区の畜産農家の皆さんが自慢の牛を出品されました。入賞結果をご紹介します。

■褐毛和種若齢の部

名誉賞首席 はるみ号
 佐藤正生さん(上寺)



■褐毛和種壮齢の部

名誉賞首席 ふじ号
 藤原良照さん(南田)



■黒毛和種若齢の部

名誉賞首席 さちひめ号
 福島浩二さん(長田)



■黒毛和種壮齢の部

名誉賞首席 さくら号
 佐藤栄次さん(井無田)

