



高血圧を予防・改善するために
自宅で血圧測定を
してみましょー！

正しい血圧測定の方法を知り、脳卒中や心臓病などの発症を予防しましょう。

◆血圧計の選び方

手首測定タイプは正確性に欠けるため、腕を入れて測定する上腕測定タイプを選びましょう。

◆正しい測定のタイミング

1日2回(朝・夕)。まずは1週間測定しましょう。
朝：起床後1時間以内。トイレに行った後。朝食や薬を内服する前。
夕：寝る直前。入浴や飲酒の直後は避ける。

◆測定のポイント

椅子に座って1〜2分経過してから測定する。
(深呼吸してリラクゼーションすることも大切です)
腕に巻いたカフは心臓と同じ高さで測定する。
(カフが低い位置だと、数値が低く出るなど不正確になる場合があります)

◆測定値の記録を主治医に見てもらいましょう

朝と夕の血圧差がないか、高血圧や過剰な降圧が続いていないか確認しましょう。日本高血圧学会のガイドラインでは、家庭血圧で収縮期血圧135mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上が高血圧の診断基準です。

◆生活習慣を見直しましょう！

高血圧を予防・改善するためには、生活習慣の見直しを行うことも重要です。減塩、適度な運動と休養、禁煙を心がけ、毎年健康診断を受診しましょう。

■問合せ：保健福祉課健康推進係

☎0234(42)0147

商工
よろず便

飲食店や宿泊業のみなさんへ
山形県新型コロナ対策認証制度

山形県では、県内外の方々に安心して山形の食や宿泊を楽しんでいただける環境整備を図るため、飲食店などが取り組む感染対策を認証する制度を行っています。実際に県の担当者が店舗の感染対策を確認し、県が作成した認証基準を満たした施設に認証ステッカー(上図参照)を交付しています。



●対象事業者：飲食店や飲食部門をもつ宿泊施設など
【認証までの流れ】

- 申請受付：電子申請、申請書を郵送またはFAXで送付
- 施設確認：県の担当者が施設を訪問し、感染予防対策(パーテーションの設置、換気方法など)について実態に合わせて具体的にアドバイスをします。改善を指摘された部分(認証に必要な設備の整備費用)については県の補助金を活用できます。
- 認証：認証ステッカーを交付、県HPの認証店リストに公表されます。

※この制度などの詳細については県HP(右図QRコード)をご覧ください。



友好町「宮城県南三陸町」を紹介

南三陸の風

神割崎キャンプ場がリニューアル
オープンしました！



今年3月に完成した新設キャビン3棟に加え、フリーサイト側サニタリーハウスの改修工事が完了し、10月中旬から神割崎キャンプ場がリニューアルオープンしました。

サニタリーハウスは改修前とは異なり、シャワー棟とトイレ棟を別々に設置し、快適に利用できる環境となりました。

また、地元の木材をふんだんに使用しており、木のぬくもりや香りも感じていただける施設に生まれ変わりました。

神割崎キャンプ場は今年度から通年営業となり、冬キャンプも楽しんでいただけるように準備を進めています。リニューアルした神割崎キャンプ場にぜひ足をお運びください！

町長コラム
温故創新



「見守り隊」って誰の仕事？

庄内町長 富樫透

「見守り隊」ってどんなイメージでしょうか？通学や下校時に大人が児童の安全を守るために、危険箇所を誘導している光景が浮かぶのが大部分ではないでしょうか？しかし、川西町のNPO法人きらりよしじまネットワークの活動では、登下校時に児童のみなさんがいつも顔を合わせている地域のお年寄りの安否の確認をしているとのことでした。

思い込みや型にはめた考え方が一新された瞬間でした。子どもたちも青年層も壮年それ以上の方も、それぞれの立場で地域に関わる実践例を示していただいたように感じました。振り返ってみると、少し前の時代には子どもには子どもの役割がしっかりあった気もしています。時代は変わりましたが、時代にあった社会参加の方法が少子高齢化の中で求められているのかもしれない。

折しも来年度、学区地区の公民館から「まちづくりセンター」へ移行するにあたり、移行予定地域の運営協議会の設立総会がはじまりました。一方、各地域の現状に合わせて、来年度ではなくそれ以降にむけて協議を継続中の地域もあります。

災害時の対応も含めて、コミュニティの再生は、地域の安全を守る上で必要不可欠です。また、多くの諸課題は地域によっても事情が違います。地域を一番良く理解しているみなさんが、「相互扶助」の気持ちをもって地域特性を活かしながら「まちづくりセンター」が住民主体の地域づくりの拠点になることを願っています。

町としても全力で応援しますので、より機能的な地域づくりに参加をよろしく願います。

芸術文化の美しき胎動

Hibiki News

庄内町文化創造館 響き ニュース

響ホール ☎0234-45-1433
ホームページアドレス ☎https://www.hibikihall.jp/



受付期間：11/7(日)必着！

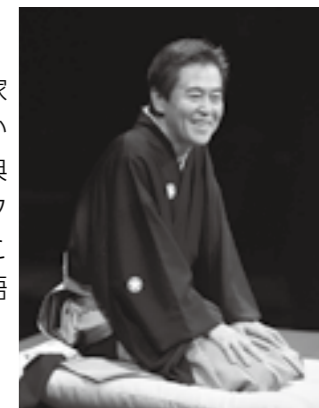
チケットは11/28(日) 10:00より販売開始！

12/4(土) 自衛隊ふれあいコンサートVol.17
陸上自衛隊東北方面音楽隊 演奏会

1/22(土) 落語通も聴る絶品話芸
新春ひびき寄席
風間杜夫独演会&トークショー



- 公演時間：開場13:30 開演14:00
- 入場料：無料(全席自由) ※要入場整理券(未就学のお子さんの入場はご遠慮願います)
- ※入場整理券は受付期間内に往復はがきにてお申込みください。詳細は、響ホールHPまたは広報しょうない10月1日号折り込みのチラシをご覧ください。



1996年の舞台で噺家を演じたことがきっかけで始めた落語。古典落語を敬愛し"セリフに表情を持たせる"ことを心掛ける風間落語に乞うご期待！

- 公演時間：開場13:30 開演14:00
- チケット：全席指定 一般3,000円
- ※当日は500円増し(1人2枚まで)