

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

No. 106

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

トランプなしの一年!

令和4年が幕を開けました。今年は何年ですね。「寅」という文字は、「家」を表すうかんむり「宀」に「矢」、ひきとめるという意味の「與」を足してでき、弓矢を両手で引き絞る形を表しているとか。「まっすぐ伸ばす、引く張る」という意味があり、矢が放たれる準備段階を示すことから、「動き始め、胎動」といった意味も持つそうです。そんな寅年におススメしたい「健康虎の巻」をご紹介します。

やっぱり血圧が大事!

周防大島町は、県内断トツで高血圧者の割合が高く、特定健診を受けた方の4人に1人が血圧でひっかかっています。また、人口規模が同等の田布施町と比べると、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）で亡くなる方が2倍も多く、

健康長寿の秘訣は「血圧を正

常に保つ」ことから感じています。皆さんは自分の血圧値を把握していますか?人は1分間におおよそ60〜90回脈を打ちます。血圧は、脈を打つたびに変動するため、測定する度に値が変わったり、1日の内でも時間帯や状態に応じて上がったたり下がったりを繰り返しています。そのため、なるべく正しい血圧値を知るためには、リラックスして測定できるご自宅で、決まった時間に定期的に測ることが大切になります。毎日の健康管理の一環として、血圧測定を取り入れてみませんか?

健康診断で健康の見える化!

長引くコロナ禍で、運動不足や食べ過ぎ飲み過ぎ、体調の変化を感じていませんか? 体型は鏡に映る姿や服のサイズで目にすることができ、体力は歩く速さや体の動き方で

見ることができません。しかし、

体の中の変化や健康度は目に見えず、確かめるためには血液や尿等を使って検査をするしかありません。特に、自覚症状のないまま進む生活習慣病においては、異変を感じる前から自分の体を客観的な数値を通して知っておくことが重要です。年に1度は健診を受けていますか? 生涯現役を実践するためには、健康は欠かせませんよ。

今年も心新たに、町民の皆さんと一緒に健康づくりに取り組み、笑顔の時間を増やしていきたいと思えます。よろしくお願ひします!

「ちよび塩クイズ」

国民健康保険の医療費の全国平均は、年間1人当たり約37万円です。ズバリ本町はいくらでしょう? (令和2年度分)

(答えは19ページに掲載)

「やまぐち『農の継活』スタートアップ推進事業」に取り組んでいます

周防大島町では、本年度からJA、県および（公財）山口農林振興公社等の関係機関と連携して、「やまぐち『農の継活』スタートアップ推進事業」に取り組んでいます。

大島柑橘産地を維持・継承していくためには、新たな担い手を確保していく必要があります。この事業では、就業希望者が大島柑橘産地に興味をもち、継承していただけるよう、柑橘の栽培管理、機械・施設および経営などの情報のデジタル化を進めています。

例えば、柑橘の年間の作業体系を一覧で示した上で、防除、摘果および収穫などの主要な作業については動画で表示することを検討しており、現在、管理作業を撮影しています。

周防大島町としては、デジタル化したデータは就業希望者への情報発信および就農相談対応などに活用し

て、産地継承できる担い手を確保していきたいと考えています。

☎ 農林課 農林振興班 ☎ 0820 (79) 1002



▲摘果作業の動画撮影の様子