

広報

わかた

5

2013
No. 97

祭りは男の花道よ

(4月5日 間見神社例大祭：成願寺)

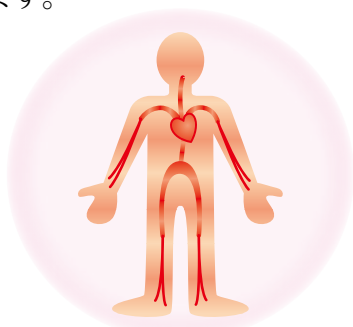
知っていますか？

あなたの血圧値、そして高血圧のリスク



血圧とは

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ血管へ送り出します。血液はまず、動脈を通して全身の細胞に酸素や栄養分を運びます。次に、静脈を通して老廃物などを回収する役割を担い、再び心臓に戻ってきます。こうした心臓による血液循環で、人間の生命は維持されています。



「血圧」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の硬さ（血管抵抗）によって決まります。心拍出量が大きくなれば血圧は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血圧は下がるという関係にあります。



血圧の値は

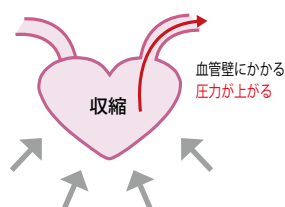
血圧を測定すると2つの値が記録されます。いわゆる「上」は収縮期血圧（最高血圧）、「下」は拡張期血圧（最低血圧）といいます。

心臓は、収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きをすることで、血液を送り出しています。心臓が収縮したときには、血液が大動脈に送り出され、血管に高い圧力がかかります。これが収縮期血圧（最高血圧）です。

反対に、血液を送り出した後に心臓が拡張して、肺などから血液を吸い込みます。このときに血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧（最低血圧）といいます。

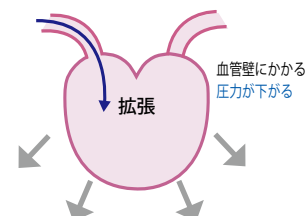
収縮期血圧 (最高血圧)

血液が心臓から送り出される



拡張期血圧 (最低血圧)

血液が心臓に戻る



高血圧とは

高血圧とは、この血圧が正常範囲を超えて高くなっている状態のことです。

高血圧は動脈に異常に高い圧がかかる状態で、放っておくとさまざまな合併症を引き起こします。

現在治療中の患者数は約 700 万人、未治療の人を含めると約 3,000 万人いるといわれています。

高血圧を数値的に表すと、収縮期血圧（最高血圧）が 140mmHg 以上、あるいは拡張期血圧（最低血圧）が 90mmHg 以上ある状態が高血圧にあたります。また、高血圧でも右記のように診断基準が分類されています。



高血圧が引き起こす症状

高血圧が引き起こす症状には、頭痛（後頭部から肩にかけての痛み）や肩こり、耳鳴り、めまい、動悸、吐き気、そして手足のしびれなどが挙げられます。

しかし、血圧が高いことによって、さらに別の病気があなたを襲うきっかけにもなっているのです。

病 名	高血圧になると・・・
高血圧性脳症	脳浮腫が起こり、脳機能が一過性に低下します
脳出血	脳血管が破れて脳出血を起こします
クモ膜下出血	脳血管に動脈瘤ができ、破裂してクモ膜下出血を起こします
心肥大・心不全	長期間続くと心肥大が起こり、最後には心不全を起こします
腎硬化症	長期間続くと腎臓内の細い血管が堅くなり、最後には腎不全になります
大動脈解離	血管壁が破れ、壁の中に血液が入り込みます
脳梗塞	脳の細い動脈が何か所もつまります。動脈硬化による場合は太い血管がつまります

高血圧の診断基準

	収縮期血圧 (最高血圧)	接続詞	拡張期血圧 (最低血圧)
正常値	～ 129	かつ	～ 84
正常高値	130 ～ 139	または	85 ～ 89
軽症高血圧	140 ～ 159	または	90 ～ 99
中等症高血圧	160 ～ 179	または	100 ～ 109
重症高血圧	180 ～	または	110 ～

健康診査で使われる水銀式の血圧計で測った血圧を、水圧に換算してみるとどのくらいの圧力になるかご存じですか？

あなたの血圧が、正常値の 110mmHg だとすると、心臓というポンプが 1 回動くたびに、血液が 1m50cm の距離まで押し出されることになります。

また、血圧が 180mmHg の場合には、血液が 2m45cm もの距離まで押し出されることになり、正常値の方に比べて、血液が約 1m 分も早く血管の中を流れていることになります。

自覚症状がない

高血圧の怖いところは、さまざまな病気の原因になることだけではありません。本当に怖いのは、高血圧の人が自分が高血圧だという自覚がないことです。

高血圧の場合、先に述べたとおり、頭痛や肩こりなどの症状がありますが、本人にとって「単なる疲れ」や「年のせい」にしてしまい、高血圧の症状と自覚している人が少ないのです。そのため、他の病気が発症したときに気づき、気づいたときには致命的な病気が進行している可能性があり、高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも呼ばれています。





若狭町民には高血圧が多い

ここまで、高血圧のリスクを紹介しましたが、実は、若狭町民は県内の市町と比べても高血圧の方の割合が多いとされています。

血圧測定の結果

	人数	割合	県内順位
正常値	414 人	30.4%	—
正常高値	375 人	27.6%	ワースト 6 位
軽症高血圧	448 人	32.9%	ワースト 2 位
中等症高血圧	103 人	7.6%	ワースト 4 位
重症高血圧	20 人	1.5%	ワースト 4 位
合計	1,360 人	100.0%	

(※平成 23 年度特定健康診査結果より)

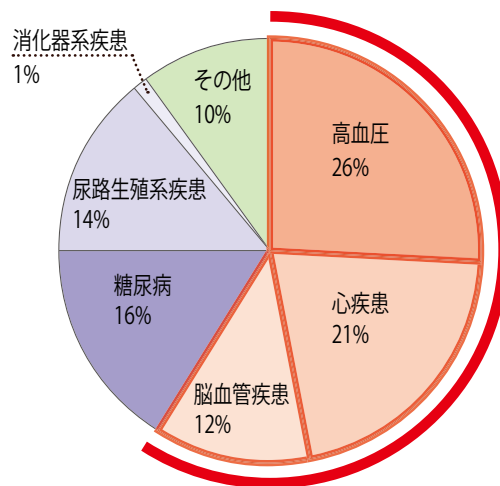
すべて（正常値を除く）の順位が県平均を大きく下まわる順位となっています。

特に、軽症高血圧の方の割合が多く、この先重症化する方が増える恐れがあります。

若狭町の国民健康保険の平成 23 年度の医療費を調べると、生活習慣病にかかる医療費（がんを除く）のうち、26%が高血圧による疾病となっています。

また、高血圧が原因のひとつで重症化する心疾患や脳血管疾患を含めると、約 6 割を占めることになります。

さらに言い方を変えると、将来的に心疾患や脳血管疾患となる可能性のある方が 26%もいるということにもなります。



わたしは大丈夫と思わないで

「わたしの血圧は正常値だから大丈夫」と決して安心しないでください。

実は、健康診査を受けたときは大丈夫でも、家庭で測ると血圧が高い人がいます。昼間は正常値であっても、睡眠中や目が覚める前後に上昇する人が大変危険です。

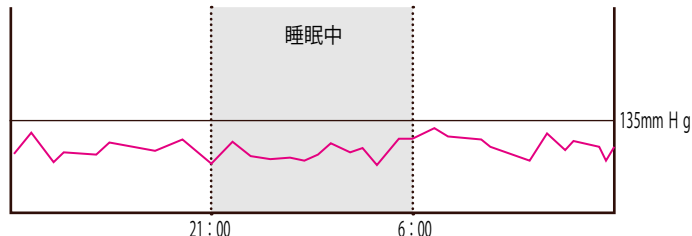
睡眠中に血圧が上昇する方は、睡眠時無呼吸症候群のある方や、心臓病、腎臓病を患っている方に多くみられます。

また、目覚める前後に血圧が上昇する方は、動脈硬化症を患っている方や高齢者の方に多くみられます。このような高血圧の症状を「仮面高血圧」と呼び、昼間は正常値でも 2 人に 1 人の割合でこの症状が見逃されています。

反対に、家庭で測ると大丈夫でも、健康診査や医療機関で血圧が高くなる方を「白衣高血圧」と呼びます。

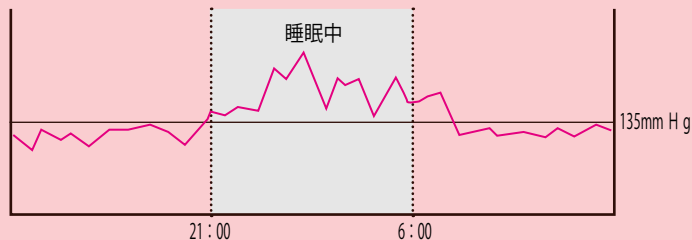
このような方たちは、今は大丈夫でも将来的に高血圧になる可能性が高いと言われていますので注意が必要です。

▼正常な血圧の方

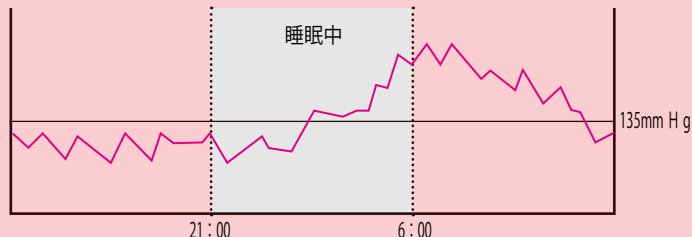


仮面高血圧

▼睡眠中に高血圧になる方（夜間高血圧）



▼早朝に高血圧になる方（早朝高血圧）





自分の本当の血圧とは

まずは、自分の普段の血圧を知ることが大切です。そのためには、正しく血圧を測定しましょう。ただし、ご自宅にある家庭用血圧計を使用する場合には、以下のことに注意して測定しましょう。

- ①上腕で測るタイプの血圧計をおすすめします。原則的に利き腕の反対側で測定しますが、左右で血圧に差がある場合は、高い方で測定しましょう。
- ②朝起床後の1時間以内（朝食前、トイレを済ませた後）と夜就寝前との2回測定しましょう。
- ③測るときは、1～2分安静にし、イスに座った状態で測定しましょう。
- ④イスに背筋を伸ばして座り、腕帯を心臓と同じ高さにします。測りはじめたら腕に力を入れないようにしましょう。

素肌、または薄手の肌着などで測定する

腕帯の中心を心臓と同じ高さにする

背筋をのばしてリラックスする



机とイスの高さの差は25～30cmが理想

腕帯が心臓の位置より低くなるときは、厚みのある本や枕、座布団などを下に置くとよい

※家庭用血圧計を使用する場合には、最大血圧125mmHg以下、かつ最低血圧80mmHg以下が正常値の基準となっています。

次のような姿勢や腕帯の巻き方では、正しく測定されないことがあります。

- ✕ 腕帯をゆるく巻いて測定する
- ✕ 喋ったり、動いたりしながら測定する
- ✕ 前かがみになって測定する
- ✕ 正座で測定する



高血圧にならないために

高血圧は生活習慣病です。特に塩分の摂り過ぎや肥満、運動不足、ストレス、喫煙などは血圧を上昇させる原因となります。

高血圧にならないためには、正しい生活習慣を身につけることが大切です。

まず、食事では塩分を控え（1日6g未満）、野菜や果物、魚を積極的に食べるようにしましょう。ただし、食べ過ぎに注意し、適切な体重を維持することが必要です。

次に運動です。ウォーキングなど無理のない運動（毎日30分以上）を継続しましょう。そしてアルコールは控えめにし、喫煙者は禁煙をしましょう。十分な睡眠も大切です。



まずは健康診査と相談を

「最近どうもおかしい」、「もしかして高血圧かも」と感じたら、そのまま放っておくことはしないで下さい。

そんなときは、決して自分で判断せずに、町の保健師やかかりつけの専門医などに相談されることをおすすめします。

また、5月から各地区を巡回しながら特定健康診査が行われます。

特定健康診査では、血圧だけではなく、血液検査や尿検査などの検査を受けることができます。特定健康診査により、さまざまな病気を早期発見することができ、町の保健師などから保健指導を受けることで、発見された病気が重症化して、あなたにとって致命的になる前に適切な早期治療を受けることができます。

本紙22ページの暮らしのカレンダーなどで特定健康診査の日程を確認し、血圧だけではなく、最低でも年に1度はあなたの身体をチェックしてみましょう。

平成 25 年度の当初予算をみましょう

いつ見るの？

今でしょ！

平成 25 年度の当初予算が決まりました。

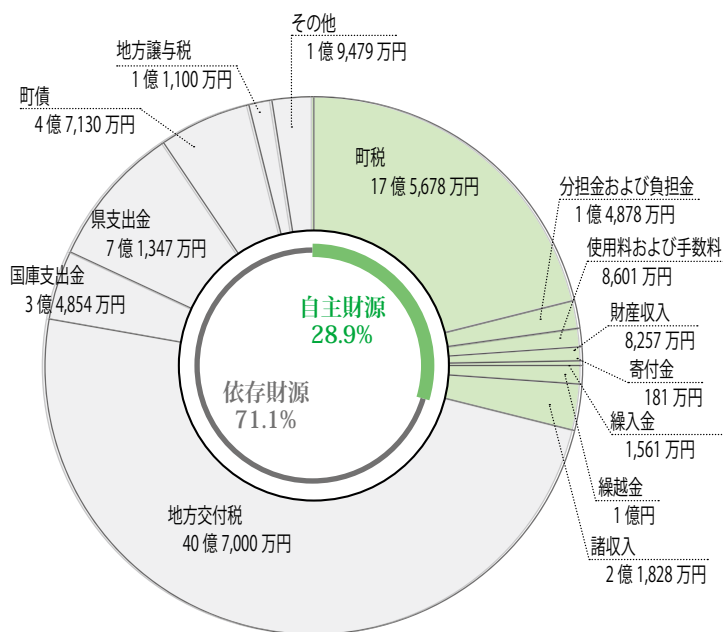
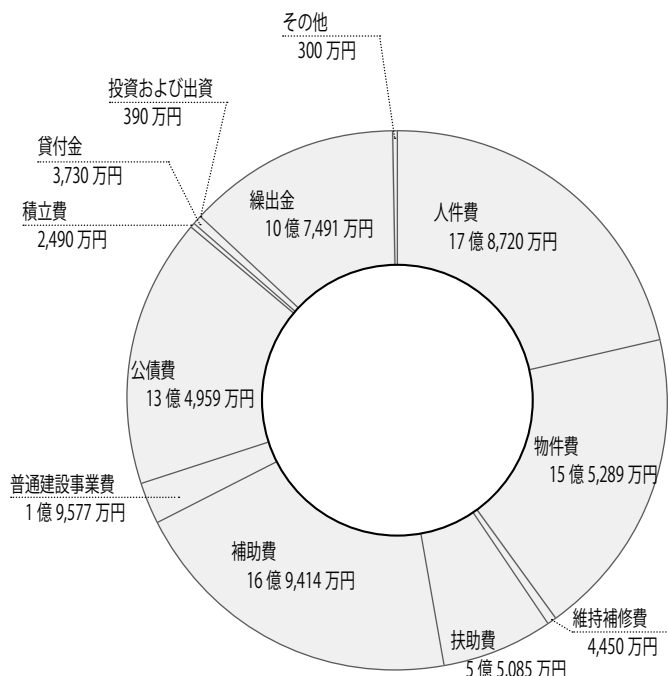
一般会計は 83 億 1,899 万円で、前年度に比べ 11.5% の減額となっています。

これは、4 月に町長選挙が控えていたため、政策的な経費を抑制したいいわゆる「骨格予算」で当初予算は計上されています。



一般会計 83 億 1,899 万円

性質別内訳



※千円単位を切り捨てて金額を表示しているため、合計額と金額は一致しません。



ねえねえ、骨格予算って何のことが知ってる？

骨格予算ってのは、今年のように町長選挙が控えていると政策的な判断ができにくいんだ。だから、新規の政策的事業などを当初予算では見送り、誰が町長になっても必ず予算化しないといけない人件費や施設管理費など、行政を運営していくために必要最小限の経費が計上された予算のことなんだよ



う～ん。すると、今年度の若狭町は新たに取り組む政策事業はないの？

それは大丈夫だよ。新たに取り組む事業は、今後、補正予算などで計上されていくんだよ。これを骨格予算に対して、「肉付け予算」とも呼ばれているよ



解説

【歳出】 骨格予算であることから、ほとんどの項目が減額予算となっていますが、公債費（借金を返済する費用）は、過去の大型事業に借り入れた元金返済などの関係により、微増となっています。

【歳入】 骨格予算であることから、今後の補正予算で政策的経費を計上する場合には、国庫・県支出金や繰入金、町債の金額が増えると考えられます。

【総論】 骨格予算ではありますが、町の財政事情は依然として厳しい状況です。予算の執行にあたっては、最小の経費で最大の効果が得られるよう努力し、健全な財政運営を目指します。



CHECK

CHECK



行政分野別内訳

分野	予算額	前年度比
議会費	1億1,201万円	△4.8%
総務費	12億2,196万円	△9.1%
民生費	18億9,040万円	△15.5%
衛生費	10億8,058万円	1.3%
労働費	4,021万円	△4.6%
農林水産業費	6億8,886万円	△19.0%
商工費	1億6,139万円	△12.7%
土木費	6億2,326万円	△14.6%
消防費	3億9,477万円	△38.9%
教育費	7億5,292万円	△12.3%
公債費	13億4,959万円	2.0%
予備費	300万円	0.0%

特別会計 48億240万円

分野	予算額	前年度比
国民健康保険特別会計	18億6,497万円	5.1%
後期高齢者医療特別会計	1億6,830万円	△1.0%
直営診療所特別会計	8,844万円	7.6%
介護保険特別会計	13億1,753万円	△12.4%
簡易水道事業特別会計	2億6,896万円	23.6%
農業者労働災害共済事業特別会計	180万円	△7.0%
農業集落排水処理事業特別会計	3億9,690万円	△6.1%
漁業集落排水処理事業特別会計	3,714万円	1.1%
公共下水道事業特別会計	5億4,366万円	△2.5%
町営住宅等特別会計	1億1,439万円	△20.4%
土地開発事業特別会計	27万円	△68.9%

企業会計 11億926万円

分野	予算額	前年度比
水道事業会計	2億4,624万円	△18.0%
工業用水道事業会計	4,738万円	△0.3%
上中病院事業会計	8億1,563万円	7.7%

※千円単位を切り捨てて金額を表示しているため、合計額と金額は一致しません。



へえ～、骨格予算に肉付け予算かぁ～。なんだかぼくたちの身体みたいだね

そうだね。この予算こそが、若狭町という身体を作っているわけだよ



じゃあ、ぼくたちの税金は、その身体を流れる血液だね。若狭町という身体が、いつまでも元気に過ごせるよう大切にに使ってもらわないといけないね

二人で何を話してるの？ そろそろおやつ時間ですよ～

はい♡



はい♡



※今回の予算の紹介にあたり、ののはな保育園の園児と職員に協力いただきました。

まちな話題

※広報紙に「あなた」の写真が写って
いましたらご連絡ください。
写真をさしあげます。
(総務課 TEL45-9109)



▲黙祷を捧げる児童たち



がんばろう日本 (3/11)

Proud!
Japan

東日本大震災が発生して2年が経過しました。
全国各地で2周年の追悼式が営まれ、発生時刻
の14時46分に、震災による犠牲者に対して黙祷
が捧げられました。

宮城県東松島市の大曲小学校と交流のある三方
小学校でも、同時刻に1分間の黙祷を行い、犠牲
者の冥福と一日も早い復興を祈りました。

手紙などを通じて大曲小学校の児童と交流をし
ている6年生の河原温音さんと田辺菜々子さんは
「震災に負けずに、笑顔でいて欲しい。また会いた
い」と、被災地へエールを送りました。



地域で取り組んでいこう (3/12)

町が進める協働のまちづくりの一環として、「地
域づくり協議会」が各地区で発足しています。

この協議会は、昨年から各小学校区で、設立に
向けた準備会が立ち上がり、それぞれの地域に合っ
た体制が検討されてきました。

3月12日には、町内第1号となる岬小学校区の「西
浦地域づくり協議会」が設立しました。

設立総会では、地域住民や関係者など約40人が
出席し、協議会の会則をはじめ、地域が協力した
観光イベントの開催や防災体制づくりなどについて
協議が行われました。

3月下旬には三十三地区や鳥羽地区でも設立総
会が行われ、その他の地域においても、順次に協
議会が設立される予定です。



▲地域づくりについて協議する地域住民ら



スマートICの設置に向けて (3/13)

(仮称)三方P Aスマート I C地区協議会が中央
公民館で行われました。

この協議会は、平成26年度に全線開通する舞鶴
若狭自動車道の三方P A (仮称)に、スマート I
Cの設置に向け、利便性や採算性などについて、
定期的にフォローアップしていくことを目的に発
足したものです。

協議会では、協議会の規約などをはじめ、整備
計画や効果について協議が行われました。

委員からは、「開通によりさまざまな人が若狭町
を訪れる。観光という視点からスマート I Cの活
用を考えて欲しい」などの意見が寄せられました。

※スマート I C … E T C専用の簡易型インターチェンジ



▲整備後の効果などについて協議する関係者ら



歴史ある空き家はいかが (3/16)



▲空き家の説明をする宮本さん

国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている熊川宿にある空き家を紹介する「熊川宿住まい探しまち歩き」が行われました。

この取り組みは、熊川宿の空き家対策に取り組むと若狭熊川宿まちづくり特別委員会が初めて開いたもので、町内外から5組7人の参加がありました。

当日は、特別委員会で空き家対策部長を務める宮本哲男さんが、地区の特徴を説明しながら5軒の空き家を案内しました。

滋賀県高島市から参加した女性は、「とても雰囲気の良いところ。また、空き家バンクなどで空き家情報を知れるのは良い」と話していました。



夢大陸へLet's 豪 (3/22 ~ 3/29)

恒例のオーストラリア派遣研修に、町内の中・高校生24人と成年リーダー4人が参加しました。

研修は8日間の日程で行われ、同国南東部に位置するニューサウスウェールズ州で、現地の人たちと交流しました。

出発日に、パレア若狭で行われた結団式では、研修生一人ひとりが研修目標を語り、研修生を代表して小浜水産高校2年生の小谷啓太さんが「今回参加させてもらえることに感謝し、有意義な研修にしたい」と決意の言葉を述べました。

現地では、ホームステイや学校訪問などで多くの人々と交流したほか、雄大な自然にもふれ、かけがえのない時間を過ごしました。



▲研修に参加したメンバーたち



◀新たな展示物を眺める来場者



リニューアルオープン (3/23)

若狭三方縄文博物館がリニューアルオープンし、それを記念した歴史環境講座が同館で行われました。

講座では、丸木舟復元に携わった首都大学東京大学院教授の山田昌久さんと、水月湖の年縞を研究した英国ニューカッスル大学教授の中川毅さんが、それぞれの研究成果や今後の取り組みについて講演し、訪れた約60人の来場者は熱心に耳を傾けていました。

ほかにも、リニューアルオープンにあたり、来場者にはオリジナル土笛がプレゼントされたり、年縞スイーツの試食会なども行われました。

▶講演する
中川教授

