

## 冬の生活を応援します

### 内容

暖房用燃料や衣料品の購入、住宅の断熱対策等冬期間にかかる経費の一部を助成します。

### 対象者

12月1日現在、和寒町民であり、冬期間に町内の自宅に居住する世帯で、下記の①～④のいずれかに該当する世帯

平成29年度の町民税が非課税の世帯			④生活保護世帯
①高齢の方がいる世帯	②障がいのある方がいる世帯	③ひとり親等世帯	
全員が65歳以上の世帯 (平成30年3月31日までに満65歳になる人を含みます)	障がいのある方が同居している世帯 (1)療育手帳所有者 (2)身体障害者手帳所有者(1・2級) (3)精神障害者保健福祉手帳所有者	児童扶養手当の支給要件に該当する方の属する世帯	生活保護を受給している世帯

**助成額 1万円** 分の商品券 (和寒町商業振興協同組合発行商品券500円×20枚)

### 申請

期間 平成29年12月27日～平成30年1月31日  
場所 保健福祉センター または 役場お客さま窓口

代理の方でも申請できます

申請に必要なもの

- ①申請書
- ②印鑑
- ③対象の世帯であることが証明できるもの(保険証や障害者手帳など)

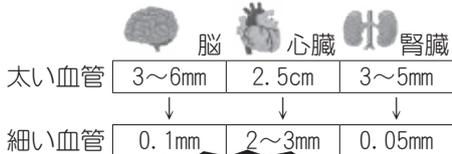
申請書は広報わっさむ1月号に折り込みしてあります

■お問い合わせ：保健福祉課福祉係 TEL 32-2000

## 健康メモ ～からだがよろこぶ減塩生活～

### 【あなたの血圧は大丈夫？】

血圧とは血液が流れる時に血管の壁を押す圧力のことです。高血圧の基準は右記の通りです。上と下どちらか一方でも高ければ高血圧となります。



太い血管の圧力がそのまま細い血管にかかる

### 【高血圧、なぜダメなの？】

脳・心臓・腎臓では太い血管から急に細い血管に繋がる構造になっているため、太い血管にかかっていた圧力がそのまま細い血管にかかります。高血圧の方はそうでない方と比べ脳卒中で3～8倍、末期腎不全で2～8倍発症率が高くなります。

### 【高血圧の本当の原因は加齢ではない】

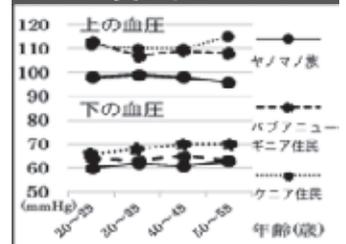
加齢だけでは血圧は上昇しません。食塩摂取の少ない民族では加齢による血圧の上昇が見られないという報告があります(右図)。

血液の塩分濃度は0.9%と決まっており、食塩を摂った分体内の水分(血液)を増やし薄めようとします。つまり、食塩を摂れば摂るほど血液が増え、血圧が高くなります。その後、余計な塩分や水分は腎臓で処理され尿として体から排出されますが、処理しきれないほど塩分を摂ると血圧が高いままになります。

高血圧の診断基準	
上	病院で140mmHg以上 家庭で135mmHg以上
下	病院で90mmHg以上 家庭で85mmHg以上

WHO・日本高血圧学会より

年齢が上がってもほぼ血圧が変わらない



塩分の含有量 (かっこ内は減塩商品の場合)	
カップ麺 1個 5.2g(2.8g)	醤油 小さじ1 0.7g(0.4g)
食塩 小さじ1 5.0g(2.3g)	みそ 大さじ1 2.1g(1.6g)
梅干し 1個 0.8g(0.3g)	ベーコン 1枚 0.4g(0.2g)

<<目標>> 1日の塩分推奨量	<<現状>> 日本人の塩分摂取量
男性 8.0g未満 女性 7.0g未満 高血圧の方 6.0g未満	男性 11.0g/日 女性 9.2g/日
<b>減塩 約3gの減塩が必要!</b>	

### 【高血圧治療は減塩から】

高血圧治療の目標は140/90mmHg未満です。血圧を下げるには服薬の他、減塩することが有効です。

塩分は「和食」や「加工品」、「麺類」、「調味料」等に多く含まれています。

近年、美味しい減塩商品が増えています。いつもの食品を減塩商品にするだけで、簡単に減塩することも可能です。

また、血圧は変動するため治療の場面でも家で測る「家庭血圧」が重要視されています。自動血圧計を無料で貸し出していますので、ぜひご利用ください。 保健師 林 千尋