



生活習慣病について③

高血圧

皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は動脈硬化の総論のような話をしました。今回からはしばらく、その代表的な病気である高血圧の話をしてしたいと思います。

我が国で最も多い病気は、「高血圧」です。厚生労働省によりますと、平成26年度は1000万人以上の方が高血圧の薬を飲んでいると言われ、その医療費は1兆8513億円というのです。小鹿野町の今年度年間予算が71億7千万円とのことですので、いかに高額かと思わされます。また、薬を飲んでいない人もあわせると、高血圧の人は日本に4000万人以上もいると言われていています。実に日本人の3人に1人が高血圧ということなのです。

なぜ血圧が高いとダメなのか、なんとなく想像が付きまよすね。水を出しているホースの先端をつぶして水の勢いを強くすると、接続部分など弱い場所から水が漏れて大変なことになっちゃいます。血圧が高い状態が続くと、血管は動脈硬化を来して弱い部分が破れたり血液の流れによどみが生じて血栓を作ったりします。そういうことを少しでも防ぐため、高すぎる血圧は下げていくべきなのです。ただ、単に血

内田の  
気になるつぶやき  
小鹿野中央病院長 内田 望



圧を下げるのが目的ではなく、その先に起こりうる病気(脳出血や脳梗塞といった脳卒中、心筋梗塞などの心臓病、最終的には透析治療となりかねない腎臓病など)を防ぐことが大きな目的です。

学生の頃は勉強しなさいと言われてますが、学校の先生に怒られないため、親に褒められるために勉強をするということではありません。それと一緒に、医者に言われたから、医者に怒られないために薬を飲む、のではありません。その先の病気を防ぐためですからね。現在治療中の皆様、なぜ自分が薬を飲んでいるのかも一度考えてみてはいかがでしょうか。

今回は、実際の血圧の目標値など具体的な数値について解説します。

入札結果のお知らせ

※金額は、消費税込

事業名	事業場所等	契約額	落札者	履行期間
両神小学校グラウンド改修工事	両神薄地内	11,664,000円	株式会社岩田組	～平成30年9月28日
防火水槽設置工事(両神小森工区)	両神小森地内	4,708,800円	国柱技研株式会社	～平成30年9月28日
町道13号線舗装工事	下小鹿野地内	7,992,000円	有限会社長若建設	～平成30年8月31日
森林管理道浦島線舗装工事	両神薄地内	3,486,240円	有限会社黒建工業	～平成30年8月31日
小鹿野文化センター外壁改修工事	小鹿野地内	16,340,400円	有限会社戸田工務店	～平成30年9月28日
栗尾生活改善センタートイレ改修工事	飯田地内	2,160,000円	有限会社黒沢ハウジング	～平成30年8月31日
小型動力消防ポンプ付積載車購入事業	小鹿野町役場	9,479,052円	埼玉消防機械株式会社	～平成31年3月8日
小型動力消防ポンプ付(小型)デッキバン積載車購入事業	小鹿野町役場	13,145,760円	埼玉消防機械株式会社	～平成31年3月8日
固定資産税評価データ作成業務	小鹿野町全域	5,335,200円	株式会社パスコさいたま支店	～平成31年3月27日
小鹿野町議会会議録調製印刷製本業務	小鹿野町議会事務局	2,187,000円	株式会社会議録センター	～平成31年2月28日
小鹿野町衛生センター各種測定計機保守点検業務委託	小鹿野町衛生センター	1,638,144円	環境計装株式会社	～平成31年3月29日
小鹿野町衛生センター活性炭購入事業	小鹿野町衛生センター	4,643,136円	住友重機械エンパイロメント株式会社	～平成31年3月29日

▲平成30年5月25日入札分

障害のある人の支援施設を紹介します

事業所名(法人の名称)	施設の種別	定員	所在	電話番号 FAX番号
ユーアイハウスおがの (社会福祉法人美里会)	障害者支援施設	施設入所 50 生活介護 50 短期入所 4	三山2213-1	72-5011 76-0007
きづな (特定非営利活動法人 障がい者自立支援農場きづな)	就労継続支援B型事業所	20	長留3545	75-2049 75-4145
アンゴラ王国 (NPO法人小鹿の夢)	就労継続支援B型事業所	20	河原沢767-1	26-7171 26-7172
就労支援施設ぶんぶん (社会福祉法人小鹿野ひまわり福祉会)	就労継続支援B型事業所	20	下小鹿野2464-1	26-6100 同上
おがのふれあい作業所 (小鹿野町)	地域活動支援センター	20	小鹿野274	75-4111 同上
星降る下で (NPO法人小鹿の夢)	共同生活援助事業所 (グループホーム)	7	両神小森80-1	26-7171 26-7172
特別養護老人ホーム花菖蒲・両神 (社会福祉法人秩父正峰会)	生活介護事業所	3	両神薄1060-1	72-8050 79-0012

問合せ●保健福祉センター・福祉課 ☎75-4109

秩父ミュージックパークスポーツの森  
プール利用カード発行のお知らせ

プール営業期間

7月14日(土)  
～8月31日(金)



今年も、町民の皆さんに秩父市民と同額の低料金で利用できる「プール利用カード」を発行します。

秩父ミュージックパークスポーツの森プールの利用を希望される人は、「プール利用カード」を1枚2,000円で購入してください。カードは1枚につき、家族6人まで利用できます。

●利用方法

このカードをプールのチケット販売窓口で提示し、入場券を受け取ります。プールの営業期間中は何度でも無料で利用できます。

また、プール駐車場の利用料金(普通車1台500円)も、カードを提示することにより、プールの営業期間中は、無料で利用できます。この他、プールでのレンタル器具等の利用料金も割引されます。



●カードの申込み・購入方法

申込に必要なもの●

- ①プール利用カード発行申込書  
※このページの裏(8ページ)にある「プール利用カード発行申込書」に必要事項を記入してください。
- ②身分を証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)
- ③購入金額2,000円

※おつりの無いようご用意ください。

受付場所●【平日】小鹿野庁舎・総務課、両神庁舎・おもてなし課【土・日・祝】小鹿野庁舎・窓口、両神庁舎・窓口

受付期間●7月1日(日)～8月26日(日)

受付時間●8:30～17:15

プール利用カードによる割引一覧

■スポーツの森プール内レンタル器具

営業期間●7月14日(土)～8月31日(金)

	パラソルセット (1日)	ドーナツフロート (2時間)	ゴムボート (2時間)
割引後の料金	1,000円	500円	500円

問合せ●シンコースポーツ株式会社 ☎22-9284

●●●●●注意事項●●●●●

- 秩父ミュージックパークスポーツの森プール窓口でのカードの発行は行っていませんので、事前にカードを購入してください。
- 昨年度のカードは使用できません。
- 発行したカードを紛失された場合、再発行はできませんので大切に保管してください。

問合せ●両神庁舎・おもてなし課 ☎79-1122