



大石田ひなまつり

P2~3

民生委員・児童委員を紹介します

P4~5

大石田町地域おこし協力隊始動!

P6

目指そう! 飲酒運転ゼロの町

P8~9

■表紙写真

大石田北小学校の入学式。新1年生14名が上級生たちからあたたかい拍手で迎えられました。

「食事・運動心がけ みんなで健康おおいしだ」
大石田町健康増進計画 **健康おおいしだ21**



ちょっとためになる 高血圧の話 ⑤

生活習慣病における疾病のうち、大石田町では、高血圧性疾患に関わる医療費が最も多くなっています。健やかで心豊かに暮らせる町づくりを目指して、みなさん一人ひとりが高血圧予防に取り組むことができるよう、高血圧に関するお話をシリーズでお知らせします。

高血圧とアルコールの関係

今回は高血圧の原因になるアルコールのとりすぎについてお知らせします。

①食塩(ナトリウム)のとりすぎ

②カリウム不足

③アルコールのとりすぎ

④炭水化物、脂質、たんぱく質のとりすぎによるエネルギー過多

肥満

高血圧

お酒を飲む人ほど高血圧リスクが高まります

普段からお酒を飲む人は、飲む習慣のない人と比べて高血圧になるリスクが高まります。

その理由は ①アルコールの血中濃度が上がると血管が収縮するため

②心臓を動かす交感神経の働きが高まるため

③腎臓からの血管を拡張する(血圧を下げる)作用のカルシウムやマグネシウムが尿から排泄される量が増えるため

④塩分や脂肪分が多いおつまみに手がのびやすく、塩分摂取量が多くなるためです。

飲酒には高血圧のリスクがあることを理解し、適量に抑えることがとても重要です。

適量はどのくらい?

酒類別の目安量: 1種類を飲む場合の1日の総量

●ビール(5%)…缶1本(350ml)

●日本酒(12~14%)…1合弱

●ワイン(11~14%)…グラス1杯前後

●焼酎(20~25%)…0.5合



週に2日は休肝日を設けましょう

お酒による肝臓病を防ぐためには肝臓を休める時間を設けることが大切です。週に2日は休肝日を設けましょう。

適度にお酒を飲む人は全くお酒を飲まない人よりも心臓病の発症のリスクが低くなります。良い効果もありますので、適切な量でお酒を楽しみましょう。

楽がき帳

今年も引き続き広報担当となりまして、またいろんなところに顔を出すと思いますので、どうぞよろしく願います。

さて、1日~3日の大石田ひなまつり、取材でお邪魔した先々で皆さんから「ちょっとこれ食べていって」と、お茶や漬物、お団子に焼き芋など、たくさんのおいしいものを遠慮なく頂き、大石田のおもてなしを存分に受けてしまいました。ごちそうさまでした。2日はあいにく、みぞれ交じりの雨模様となったのですが、最上川芭蕉連として阿波踊りを披露させていただきました。集まった皆さんから「がんばれ」と声をかけていただき、踊り終わると温かい拍手が。心あたたまる素敵なひなまつりを、私自身存分に楽しんだ3日間となりました。(あ)

町の人口 平成29年4月1日現在

世帯数	2,342戸	(+2)
総人口	7,361人	(-29)
男	3,607人	(-15)
女	3,754人	(-14)
(3月中の異動)		
出生	2人	転入 15人
死亡	11人	転出 35人