



給食で地元のお米を「いただきます！」

平成 28 年 1 月 8 日より、町管内小中学校と高野山こども園の給食で高野町産の米の使用が始まりました。現在は筒香地区のお米を納入していただいておりますが、現時点ではすべてをまかなうだけの量が確保できていませんが、地元農家の皆様にも協力をお願いし、今後 100%高野町産のお米による給食の実現を目指してまいります。

給食による地産地消を通じて、地域農業の活性化や耕作放棄地の解消につなげ、子どもたちが郷土について考える契機となることを願っています。

vol.19

2
2016

昔から今も残る高野町内の名所シリーズ 5

旧家きゆうか 名迫家なさこけ(富貴)

名迫家は昔、富貴二か村・筒香三か村・杖ヶ藪・宿(橋本市)・市平(九度山町)の合わせて八か村を開発した家です。古い文書が沢山残っており、「名迫家文書」として、高野町中央公民館に保管されています。

10年間で元の村を取り戻すことを約束したところ、免除が通りました。伊光は逃れ立ち去った者と呼ばれ、農具を作って生産を増やし元の村に戻しました。また鉄砲の上手な者を雇い、多くの猪鹿を打ち取らせました。

享保(1716~1736)初めの頃、凶作の年が続きました。富貴の人たちは家を手放し離れ、50戸ほどは空き家になってしまいました。田地は荒廃し耕す者がおらず、猪鹿が山林や田園に満ちあふれ、残った人たちも土地を離れようとしていました。これを悲しんだ名迫伊光が、地頭の高野山に年貢免除を訴えました。そして伊光が自らの費用を出すことによって

これにより皆農業に専念することができました。こうした名迫氏の恩を感謝して出来た祠が名迫明神社です。また伊光の孫も天明年間(1781~1789)の飢饉の際に、あらかじめ五穀を多く蓄え村民に施し与え貧困を救いました。のち村中では新たに法起菩薩を安置し、名迫家の長久を祈り、その恩を感謝したといわれています。

(教育委員会 飯野尚子)



2月の主な行事

2月20日

お遠夜ナイトウォーク

※積雪により奥之院参道が通行止めとなる場合は、中止いたします。

2月21日

報恩高野市

今月の俳句(富貴俳句会)

冬ぬくし鳥の声聴く厨窓

辻本 葉子

初春や水引き掛けし白い壺

南 ひとみ

節分や平和を願ひ空にまく

富樫 公子

初護摩で心清しく祈念せり

油田 英子

中天に初日待つ間の白い月

角田 久菜

このコーナーでは、町民の皆様からの俳句・川柳などを掲載いたします。ふるってご参加ください。掲載希望の方は企画公室広報係(☎56-2932)まで!

〔高野町消防本部・消防署からのお知らせ〕

春季火災予防運動に伴う サイレンの吹鳴について

高野町消防本部では、3月1日(火)から7日(月)までの1週間にわたり、春季火災予防運動を実施します。

高野町消防本部でも、火災予防運動期間中に、次のような行事を予定しています。

○街頭防火啓発

消防職員、消防団員が火災予防を呼びかけ、チラシやポケットティッシュを配布予定です。

○園児旗パレード

旗パレードでは、高野山こども園園児が「防火法被」を着用し、旗振り行進を行います。

防火標語

「無防備な

心に火災が

かくれんぼ」

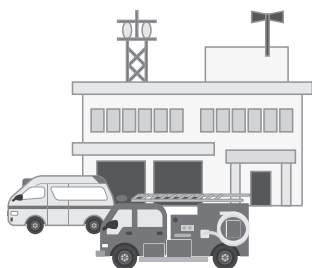


【問い合わせ】

高野町消防本部

☎0736-56-3820

平成28年3月1日午前9時より火災予防啓発の為、サイレンを吹鳴しますが、火災と間違えの無い様お願い致します。



高野山小学校屋内運動場天井撤去工事終了

学校施設環境改善交付金事業における防災機能強化事業として、町内小中学校において吊り天井方式を採用している体育館（高野山小学校・富貴小学校）を対象に地震が起きた場合、落下する可能性のある天井材の撤去と補強工事を施工し、併せて照明・スピーカー等の脱着防止の措置を行い、この度高野山小学校体育館の工事が終了しました。



工事施工前



工事施工後

高野町ふるさと応援寄附金の謝礼品協力事業者を募集します！

高野町ふるさと応援寄附金は、高野町を応援したいという気持ちを「寄附」で実現できる制度であり、平成27年度分はすでに3億円を超える寄付を頂いております。

寄附をして頂いた方には、高野町の産品などを謝礼品としてお送りしております

が、この制度をさらに充実させるため、現在の謝礼品提供事業者様に加え、新しく謝礼品を提供して下さる事業者様を募集します。

つきましては、下記のとおり説明会を開催させていただきますので、ご検討していただけます。ぜひご参加ください。提供していただける商品については、郵送ができるものとさせていただきますのでご了承ください。

なお、資料等の準備がございますので説明会に参加をしていただける事業者様

は2月3日(水)までに高野町役場企画公室までご連絡

ください。
是非、高野町のPRにつながる謝礼品をご提案ください。

記

日時

平成28年2月10日(水)

午後1時30分

場所

高野町役場

2階大会議室

【問い合わせ】

企画公室

ふるさと応援寄附金係

☎0736-56-3000

税務課からのお知らせ

町民税申告の受付について

◆日程及び会場

地区名	期 日	会 場	時 間
東 富 貴 西 富 貴	2月15日(月) 2月16日(火) 2月18日(木)	富貴児童館	9:00 ~ 15:30
下 筒 香 中 筒 香	2月19日(金)	下筒香集会所	9:30 ~ 10:30
上 筒 香		延命寺	10:45 ~ 12:00
湯 川		筒香多目的集会所	13:00 ~ 14:30
相 ノ 浦	2月17日(水)	湯川集会所	10:00 ~ 11:30
東 細 川 西 細 川		元高野山小学校相ノ浦分校	14:00 ~ 15:00
東 細 川 西 細 川	2月24日(水)	東細川集会所	9:30 ~ 11:00
神 谷 西 郷		西細川多目的集会所	13:00 ~ 15:30
神 谷 西 郷	2月25日(木)	神谷集会所	10:00 ~ 11:00
花 坂 大 滝		西郷集会所	13:00 ~ 15:30
東又・檜原・平原 杖 ケ 敷	2月26日(金)	花坂多目的集会所	9:30 ~ 12:00
西 ケ 峰・南・林		おおたき山の学校	14:30 ~ 16:00
町 内 全 域		元杖が藪小学校	
	2月29日(月)	竜福寺	10:30 ~ 12:30
		高根集会所	14:00 ~ 15:30
町 内 全 域	2月15日(月)~ 3月15日(火) の間の平日	役場税務課	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00

◆申告に必要なもの

- 平成27年1月から平成27年12月までの1年間の収入がわかる書類等
 - 給与所得の源泉徴収票 (原本)
 - 公的年金等の源泉徴収票 (原本)
 - 事業 (営業・農業) 所得の明細書
 - 不動産・配当の明細書など
- 所得控除に必要な証明書

(平成27年1月から平成27年12月までの1年間の支出)

 - 医療費の領収書等
(医療機関別、個人別に仕分けしてください)
 - 社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書
 - 生命保険料の控除証明書

- 地震保険料の控除証明書
 - 寄付金の受領書
 - 国民健康保険や介護保険などの保険料の領収証書
- 申告書、印鑑
 - 還付を受ける方は、申告者ご本人の銀行の通帳

◆留意事項

申告書は、収入の有無に関わらず必ず提出してください。申告がない場合は、国民健康保険税の軽減措置や国民年金の免除申請、子ども手当・児童扶養手当などの福祉関係の受給申請、町営住宅の手続きなどに必要な所得証明書の発行ができません。

【問い合わせ】 税務課 ☎0736-56-3000
(内線) 151・152

総務課からのお知らせ

人権特設相談について

人権擁護委員による相談所を下記のとおり開設いたします。
日常生活において心配事・悩み事等がありましたらお気軽にご相談にお越し下さい。
相談は、無料で秘密は厳守します。

記
相談開設日 平成28年2月1日(月) 午後1時~午後3時
相談場所 高野町役場 住民ホール

※次回の人権特設相談所開設予定日は平成28年4月4日(月)です。

【問い合わせ】 総務課 総合窓口係 ☎0736-56-3000(内線125)



粉河税務署の申告会場のご案内

粉河税務署の確定申告会場は、『紀の川市商工会館（粉河）』です。

開設期間 2月5日(金)～3月15日(火)

※土・日・祝日は開設していません。

開設時間 午前9時～午後5時

※申告会場の混雑状況により、早めに（午後4時頃）受付を終了する場合があります。

所在地 紀の川市粉河878-2

※当会場では納税はできません。お近くの金融機関等をご利用ください。

出張相談会場のご案内

会場名	所在地	開設期間
橋本市民会館 1階 ギャラリー	橋本市東家 1-6-27	2月8日(月)～2月24日(水)
岩出市役所 3階 第6会議室	岩出市西野 209	2月26日(金)～3月4日(金)

※各会場の開設時間は午前9時30分～正午、午後1時～午後4時までです。

※各会場の混雑状況により、早めに受付を終了する場合があります。

※土・日・祝日は開設していませんので、ご注意ください。

※土地・建物や株式等の譲渡、贈与税、相続税の相談は行っていません。

各申告会場にお越しの際は、前年分の申告書の控え等をご持参下さい。

確定申告の作成について

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力すれば、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税の確定申告書や青色申告決算書などを作成できます。作成したデータはe-Taxを利用して提出することができるほか、印刷した「書面」により提出することもできます。

また、所得税の確定申告書を作成する場合、給与所得者又は公的年金所得者の方向けの申告書作成画面を新設しました。初めての方でも操作がしやすい画面となっておりますので、是非ご利用ください。

なお、「所得税及び復興特別所得税の確定申告の手引き」や申告書用紙等は、国税庁ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

www.nta.go.jp

確定申告

検索

クリック!

社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）について

平成27年分の確定申告書には、個人番号（12桁）の記載は不要です。

なお、平成28年1月以降に申請書・届出書（更正の請求など）を提出する際には、申請書届出書に個人番号を記載するとともに、申請されるご本人の本人確認の書類の提示又は本人確認書類写しを添付する必要があります。

詳しくは、国税庁HP [社会保障・税番号制度〈マイナンバー〉について] をご覧ください。

<http://www.nta.o.jp/mynumberinfo/index.htm>

社会保障・税番号制度〈マイナンバー〉について

検索



**11月28日 共育ミ二集会
「高野のおせっ会」**

高野山中学校で、学習発表会と講演会が行われました。学習発表会では、体験したことや学んだことを生徒全員が堂々と発表し、どの学年も素晴らしい内容でした。講演会は、「みんなが生きる社会に！」という演題で、視力を失いながらも中学校教師として活躍されている大前雅司先生のお話があり、最後に「高野のおせっ会」で参加者が意見交換を行いました。和やかな雰囲気の中で、生徒も大人も一緒に学び合う機会となりました。



**11月26日
さつまいもの収穫**

こども園の年長組の園児たちと高野山中学生が一緒にさつまいもを収穫しました。大きいのから小さいのまで、いろいろな形のものが出てきました。

12月14日(月)には焼き芋をしておいしくいただきました。



12月14日 高野山高等学校において選挙説明会を実施

平成28年夏の参議院選挙から改正公職選挙法が適用される見通しになり、高校3年生(一部)から投票対象となります。

和歌山県選挙管理委員会と高野町選挙管理委員会が合同で、高野山高等学校の2年生・3年生74人を対象とした選挙に関する出前授業「選挙の大切さを知ろう」を同校講堂において実施し、選挙について学びました。

説明会の後、模擬投票と開票を行い初めて選挙の体験をしました。



12月1日 宝来作り体験

中央公民館において恒例の「宝来」づくりを開催しました。大西正幸氏を講師にお迎えし宝来の由来、又作り方を説明していただき、干支の申・寿・宝珠など作りしました。毎年参加の方、初めての方、大変楽しく取り組んでいただきました。



12月19日

高野山こども園おゆうぎ会

大師教会において高野山こども園のおゆうぎ会が行われ、1歳から5歳の園児たちが、それぞれの年齢に合わせた歌、ダンス、劇などを披露しました。約1ヶ月の練習と、本番の舞台上で一生懸命に発表をした経験を通じて、子どもたちも大きく成長したおゆうぎ会でした。

最後に登場したサンタさんには、子どもたちから「どこから来たの?」「どうやって家に入ってくるの?」と質問が飛び交い、夢のある締めくくりとなりました。



12月18日

最高級串柿「百寿」の箱入れ式

串柿で全国的にも有名な、かつらぎ町四郷地区で作られた正月飾り用の最高級串柿「百寿」の箱入れ式が総本山金剛峯寺で行われました。

通常の約2倍の大きさの柿を使用した串柿は、伝統の和紙「高野紙」に包み、高野霊木のヒノキ材で作った化粧箱に納められ、その後総本山金剛峯寺に奉納されました。



12月13日

高野山高等学校空手部から世界大会へ出場決定!

12月13日(日)に大阪府立体育館で第1回全関西空手道選手権大会が行われ、高野山高等学校空手部の亀山大輔君が一般男子重量級で優勝、平田真己さんが一般女子軽・中量級で準優勝をおさめ、今年11月に開催される世界大会へ出場することが決まりました。

高野山高等学校空手部は、近年強い選手が育っているとのことで、今後の皆さんの活躍が楽しみです!



消費生活相談会のお知らせ

日 時：2月17日(水) 午後1時から3時まで
(毎月第3水曜日に開設しています)

場 所：高野町役場 住民ホール
相談内容：訪問販売、悪質リフォーム、催眠商法、
クーリングオフ、多重債務など

※専門の相談員が対応します。電話での相談も受け付けます。



相談無料・秘密厳守



高野町相談会の日以外も対応します。

紹 介：和歌山県消費生活センター(和歌山ビッグ愛 8F) ☎ 073-433-1551

【問い合わせ】 総務課 消費生活相談係 ☎ 0736-56-3000

中央公民館

図 書 室 だ よ り

イベントのお知らせ

2月13日：14：00より、図書室でボランティアによるよみきかせがあります。
2月27日：14：00より、図書室でよみきかせがあります。

お知らせ

図書またはDVDの購入リクエストを受付中です。図書室に入れてほしい本またはDVDがありましたらご遠慮なくお声をかけて下さい。また図書室にあるDVDの閲覧を希望する場合はいつでも司書にお申し付け下さい。



図書は一人5冊まで貸し出しできます。2週間以内に返却して下さい。

図書室利用カードも好評発行中です。

【問い合わせ】 高野町中央公民館 図書室 担当：橋本奈理加 ☎ 56-2076

和歌山県立伊都中央高等学校 転編入生徒募集

●募集課程・学科：定時制課程(昼間コース・夜間コース)・普通科

●募集人員：若干名(第1学年または第2学年のみ)

●出願手続き(1) 予備面接

・受付期間：平成28年2月9日(火)～16日(火)(土・日・祝日を除く)

午前10時から午後5時までの間に、電話にて面接日時を予約のこと

・面接期間：平成28年2月12日(金)～19日(金)(土・日・祝日を除く)

午前10時から午後5時までの間の予約日時に保護者同伴の上来校のこと

(2) 出願受付期間：平成28年2月25日(木)、26日(金)午前10時から午後5時まで

※予備面接を必ず受けること。受けていない者は出願できません。

●検査日時及び検査内容：平成28年3月14日(月) 午前8時50分～

学科試験(国語・数学・英語)、作文及び面接

●合格発表：平成28年3月18日(金) 午前10時～

※詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ】 和歌山県立伊都中央高等学校

〒649-7203 橋本市高野口町名古曾 558 ☎ 0736-42-2056

吉野川・紀の川流域協議会主催 「源流体験会」参加者募集

奈良県川上村、紀の川（吉野川）の源流の森を訪ね、水環境について考えましょう。



- ①日 時 3月12日(土) 10時現地集合
- ②場 所 森と水の源流館
(奈良県吉野郡川上村宮の平)
- ③定 員 50人(抽選)
- ④申込締切 2月24日(水)
電話・FAX・メールで(参加者全員の氏名・住所・電話番号・メールアドレスを記入)
- ⑤参加費 無料
- ⑥備 考 昼食、飲み物各自持参
- ⑦申込、問合せ 高野町役場 企画公室
連絡先 TEL: 0736-56-2932
FAX: 0736-56-3022
e-mail: info@town.koya.wakayama.jp

高野山総合診療所だより



訪問看護

高野山総合診療所では訪問看護を行っています。訪問看護とは、病気や障害をもった人が住み慣れた地域やご家庭でその人らしく療養生活を送れるように、看護師が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し療養生活を支援するサービスです。

■訪問看護で提供する主なサービス内容

- 療養上必要なお世話
- 病状・健康状態のチェック
- 医師の指示による医療処置
- 在宅医療機器の管理
- 床ずれ予防・処置
- ご家族等への介護支援・相談



■高野山総合診療所の訪問看護をご希望されるときは

- ①まずは主治医か高野山総合診療所訪問看護ステーションにご相談下さい。
- ②主治医が診察し訪問看護の必要性を判断します。介護保険を利用する場合は、ケアマネージャーと連携し居宅サービス計画に訪問看護を組み入れてもらいます。(要支援、要介護の認定が必要です)
- ③主治医が訪問看護の指示書を交付します。
- ④診療所の看護師がご自宅を訪問し、サービス利用調査のための調査を行い、サービス内容をご説明し、患者さまご本人または代理人にご同意いただいた後、契約を交わします。
- ⑤訪問看護計画書を作成し、訪問看護サービスを開始します。

【問い合わせ】

高野山総合診療所 ☎ 0736-56-2911

子育て支援センターだより

2月の予定

3日(水) 節分(豆まき) 10:30~11:30	17日(水) 絵本を楽しもう! 10:30~11:30	22日(月) 制作(おひなさま) 10:30~11:30	26日(金) リズム体操 10:30~11:30
--	--	---	---------------------------------------

日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始・警報発令時はお休みします）
9時～14時 ※申し込みは不要です ※時間内の出入りは自由です

場所 子育て支援センター（高野町保健福祉センター内）

持ち物 水筒、タオル、着替え

お願い 子育て支援センター内での事故やケガにつきましては保護者の方の責任でお願いします。

【問い合わせ】子育て支援センター ☎0736-56-3938

地域包括支援センターよりお知らせ

○介護・福祉に関する相談日を
毎月第2金曜日に設けています。
2月の相談日は12日です。

誰に相談すればいいかわからない問題や、ちょっとした疑問などなんでもかまいません。ご相談のある方は、直接地域包括支援センターにお越しいただくか、もしくは電話にておたずねください。

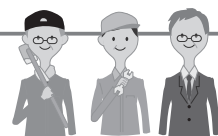
○地域包括支援センターでは、毎月以下の
地区で介護予防教室を開いています。

- 高野山 「たんぼぼ会」
 - 花坂・細川・神谷 「みんなの会」
 - 筒香 「なごみ会」
- 参加していただける方を募集していますので、興味のある方はお問い合わせください。

地域包括支援センターは診療所横から役場内に移転しました。

【問い合わせ】高野町地域包括支援センター ☎0736-56-2933(担当 中西・日吉田)

高野町シルバー人材センター会員募集！



高野町シルバー人材センターでは、随時会員を募集しています。

原則、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方なら、どなたでも会員になれます。

現在、高野町では51名の方が会員登録しており、それぞれの体力や希望に応じて元気に働いています。

また、仕事の依頼もお待ちしています。

ゴミだし、電球の取り換えなどのちょっとした困りごとから、清掃や草引きなどの仕事まで、いつでもご相談ください。

シルバー人材センターは、高齢になっても安心して暮らせるように、町ぐるみで支え合う仕組みです。皆様のご支援、よろしく申し上げます。

【問い合わせ】高野町シルバー人材センター ☎0736-56-3339

高野町の人口 (12月末日現在)

◆人口 3,298人(前月比-12) 男1,601人/女1,697人 世帯1,736戸(前月比-10)
◆出生 0人 ◆死亡 7人 ◆転入 13人 ◆転出 18人

2月の健康づくり便り

こどもの健康づくり

	乳幼児健診の対象児	健康相談の対象児	実施日／会場
健康 診 査 ・ 相 談	4ヶ月児 H27年10月生れ	4ヶ月児 H27年11月生れ	23日(火) 高野町保健福祉センター ○健康相談 10:00～11:00 (4,6,10ヶ月児) ※上記以外の対象児は、各戸日程 相談のうえ実施。 ○乳幼児健診 13:30～14:00
	6ヶ月児 H27年 8月生れ	6ヶ月児 H27年 9月生れ	
	10ヶ月児 H27年 4月生れ	10ヶ月児 H27年 5月生れ	
	1歳6ヶ月児 H26年 6月生れ	1歳6ヶ月児 H26年 7月生れ	
	3歳6ヶ月児 H24年 6月生れ	3歳6ヶ月児 H24年 7月生れ	

大人の健康づくり

	会場名	実施日時	備考
健 康 相 談	高野山多目的集会所	1日(月) 13:30～15:00	
	大滝集会所	3日(水) 9:30～10:00	
	高根集会所	3日(水) 10:30～11:00	
	杖ヶ藪龍福寺	3日(水) 13:30～14:00	
	下筒香集会所	10日(水) 9:30～10:00	
	(旧)筒香小学校	10日(水) 10:10～10:40	
	湯川集会所	17日(水) 10:00～10:30	
	東細川集会所	18日(木) 9:30～10:00	
	西細川多目的集会所	18日(木) 10:10～10:40	
	細川団地集会所	18日(木) 10:50～11:10	
	桜茶屋 (横谷様宅)	19日(金) 12:30～13:00	
	相ノ浦集会所	19日(金) 10:00～10:30	
	西郷集会所	19日(金) 13:10～13:40	
神谷多目的集会所	25日(木) 10:00～10:30	10:30～生活リハビリ (500円) 理学療法士が同行します。	

※保健師による相談と簡単な健康チェック(血圧測定、検尿等)を行います。

子どものくつ選び

～子どもに合ったくつをえらんでいますか?～

選ぶ6つのポイント

- 1、つま先がひろい
- 2、くつ先は5mmくらいの余裕がある
- 3、かかとがしっかりくつに固定されている
- 4、かかとをしっかりと包み込む
- 5、くつ底は固すぎずやわらかすぎてもいけない
- 6、口が大きく開いてはかせやすい

変え替え時の目安

幼児期は大体1年間に1cm足が大きくなります。3歳頃までは3ヶ月、それ以後は6ヶ月ごとが目安です。

子どもは足の骨の連結がゆるく固まっていないゼリーのように変形しやすく、くつは足の発育に大きく影響します。きちんと試し履きをして子どもに合ったくつを履かせてあげましょう。



2月号のメッセージ

高野町長 平野 嘉也

2016年に入りほぼひと月となります。寒さも一層厳しいですが、体調は崩されていませんか？年末年始に関しては暖かく大変過ごしやすかったように思います。異常気象でなければ良いのですが、心配です。有田地域の首長さんにミカンの状況を聞きますと、暖かい雨そして暖冬の影響で非常に良くない。みかんの実と皮の間に隙間ができたり、水っぽくなったり、木に付いたまま腐り始めたりと産地の皆様は大変困っているようです。紀の川筋のフルーツもそうなのでしょう。天候や自然の力に左右される農林水産業は、こうしたリスクと常に隣り合わせであるわけですが、地球規模の気候変動に、人の活動が関連している可能性があるのならばもっと知恵を出し、覚悟をもって進まなくてはなりません。今後、ゲリラ豪雪などないように祈るばかりです。

さて新年を迎え、今年も町の仕事ができることに感謝し健全財政のもと色々取り組んでいきたいと思えます。新たに導入した職員評価制度も形式だけではなく、高野町にとって（当たり前ですが）良い職員を増やしていけるよう活用してまいります。私は高野町に住むこと、どれだけ地域を知り、地域に溶け込んでいるか等々を重点に評価してまいりたいと思えます。数年かかるかもわかりませんが、特別な理由がない限り高野町職員は高野町に住んでいるのが当たり前の事になるようなまちづくり・職場づくりをしていきたいと思えます。そのことを日頃から職員に言い、実際に評価を行っているので、居心地の悪い思いをする職員もいるかもしれませんが、その効果やいかに…。

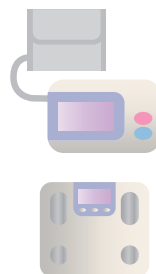
結びになりますが、寒い日が続きます。皆様におかれましては体調を崩されませんようご自愛くださいませ。



健康寿命を延ばそう！ その2

脳卒中の予防に高血圧をコントロールしましょう。

- 医師に処方された薬は正しく服用し自分で調節しない。（血圧が急変するので危険です。）
- 減塩 1日6g を目標に。（日本人は塩を食べると血圧が上がりやすい人種…約8割の人が上がります。）
- 運動をする。（1日8,000歩目標に！50分で約5000歩になります。20分30分と分けでもいいです。ラジオ体操もおすすめです。）
- 血圧を測る。（朝：起きて1時間以内に排尿を済ませ朝食の前に座って計る。夜：寝る前）（正常血圧は収縮期血圧（上の血圧）130まで、拡張期血圧（下の血圧）85までです。）
- 部屋の暖房は20℃にする。（10℃以下では血管を痛めます。）入浴前の脱衣所も温め発病を予防しましょう。
- 禁煙！！（がん死亡と心血管死亡をあわせ、死亡の原因の80%以上を喫煙が占めます。）次月に続く



【問い合わせ】福祉保健課 保健師 ☎0736-56-2933

発行・編集

高野町企画公室 / 〒648-0281 高野町大字高野山636番地

TEL: 0736-56-3000 (代表) FAX: 0736-56-4745