

健康コラム

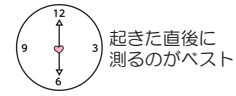
『健診で血圧が高いときは』

高血圧を早期に発見するため、健診では血圧測定が行われます。しかし、健診の場で、血圧がいつもより高く「こんなはずはない」と驚かれる人が意外と多いのです。血圧は絶えず変化していて、慣れない場所や緊張などで高くなる場合があります。もし、健診で血圧が思っていたより高いと感じたら、自宅で血圧を測ってみましょう。家庭での血圧測定は、普段の血圧に最も近い数値となるため、医師も勧めています。

とはいえ、健診の血圧測定が無意味というわけではありません。健診会場で血圧が高いということは、高血圧予備群です。いつもより血圧が高いかもしれないと思ったら、家庭血圧測定の始め時です。もちろん、血圧が正常の人にもお勧めできる「健康の自己管理」の一つです。

家庭血圧測定のお約束

- 1日1回測る
できれば2回測る
- 同じ条件で測る
・同じ姿勢で測る
・排尿を済ませてから測る
・朝は食事前、体を動かす前に測る
- 記録する
- 基準より高いときは受診する



大事
家庭での血圧は135/85mmHg以上で高血圧です。

最低1週間、できれば1カ月測ってみる。血圧と合わせてメモを残すことも大切
1週間以上測った血圧の平均値が135/85以上のときは記録用紙を持って病院へ

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

人権擁護委員制度をご存じですか

■人権擁護委員とは

人権擁護委員法に基づき、市町村が推薦し、法務大臣が委嘱する民間のボランティアです。

■業務内容は

法務局の開設する人権相談所で、市民の皆さんからの人権相談に応えています。

さらに、小中学生などに思いやりの大切さを教える「人権教室」を

開催したり、地域行事で啓発活動を行ったりするなど、積極的に人権啓発活動に取り組んでいます。

■人権相談所での相談内容は

相隣間のトラブルや離婚、家庭内暴力、職場でのセクシュアルハラスメント、学校でのいじめ、インターネットでの誹謗・中傷など、広く人権にまつわる相談ができます。

■市内の人権相談所・相談窓口

盛岡地方法務局花巻支局に人権相談所を設置しているほか、市が開催する市民生活相談会でも人権擁護委員が相談に応えます。
※市民相談会の日程など詳しくは市民生活総合相談センターへ

【問い合わせ】

▽盛岡地方法務局花巻支局
(☎24-8311)
▽本庁市民生活総合相談センター
(☎24-2111 内線460)

第69回人権週間 ～12月10日は「人権デー」～

昭和23年12月10日、国際連合により「世界人権宣言」が採択されました。同宣言は、基本的人権および自由を尊重し確保するために、世界の人々と全ての国々が達成すべき基準となるものです。

法務省および全国人権擁護委員連合会では、12月10日の「人権デー」を最終日とした1週間を「人権週間」と設定。世界人権宣言の意義を訴えるとともに、人権尊重思想の普及高場に努めています。

河川や水路への油の流出を防ぎましょう

毎年、一般家庭や事業所のホームタンクから灯油などが漏れ出して、河川や用水路などに流出する事故が発生しています。主な発生原因は、ホームタンクからの移し替え作業中にその場を離れたことや設備の老朽化など、不注意や点検不足によるものがほとんどです。

次のことに注意して灯油などの流出を防ぎましょう。

- 給油中は絶対にそばを離れない
ポリタンクへの給油中、その場を離れるときは、いったん給油を止めましょう。
- 定期点検を怠らない
ホームタンクなどがしっかり固定されているか、配管に亀裂がないか、油が急激に減っていないか定期的に点検しましょう。
- 油を水路などに捨てない
油や廃油の処分は、ガソリンスタンドなどの取り扱い店に依頼しましょう。



◀油流出事故対応の様子

●漏れた油の処理・回収には多額の費用がかかる場合があります。その費用は全て原因者の負担となります(数十万円かかる場合もあります)。万が一、油を流出させてしまった、または流出しているのを発見した場合は、本庁生活環境課または各総合支所市民生活係、最寄りの消防署へ連絡してください。

【問い合わせ】

本庁生活環境課(☎24-2111内線256)
各総合支所市民生活係
大 迫(☎48-2111内線147)
石鳥谷(☎45-2111内線221)
東 和(☎42-2111内線235)

市民生活コーナー

訪問して買い取りを行う業者との契約は慎重に！

■どんな相談があるの？

○「不用品があれば買い取る」と突然訪問があった。いらぬ洋服を出したが「宝飾品があれば出してほしい」と言われ、指輪などを2万5千円で買い取ってもらった。その後、形見の指輪を渡したことを後悔し、買い戻したいと電話をしたところ「指輪

■注意することは？

○買い取り業者が突然訪問して勧誘することは禁止されています。家に入れないようにしましょう
○買い取り業者が前もって電話した場合でも、消費者が承諾した買い取り品以外の物品の売却を求め

■困ったときは？

○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111 内線259)へ

は別の業者に渡してしまっただけと言われた。このような訪問買い取りによるトラブルが増加しています

ることは禁止されています。求められたときは、きっぱりと断りましょう
○宝飾品などの場合は、クリーニング・オフで契約を解除できます(書面を受け取った日を含めて8日間)。この期間内は、物品の引き渡しを拒むことができます

地域おこし協力隊

いいトコ発見!

営農開始に向けて
-東和農業担当 松阪 廣剛-

東和地域の農業担当の松阪です。就農に向けて鋭意活動中です。

ことは産直あおぞらに、栽培した農産物を試験的に出荷してもらいました。出荷物はナス、オクラ、インゲン、ジャガイモ。初出荷のナスが売れた時には農業で暮らしていけるという実感が持てました。

着任から2年が過ぎ、いよいよ協力隊任期の終わりが見えてきました。私は今、東和町での農地貸借の手続きを進めています。昨年の夏に就農を決意し、11月ごろから農地や住宅を探し始



◀8月ごろ収穫したナス

め、ほぼ1年かかってようやく就農地を見つけることができました。改めて新規就農は縁次第だなと感じているところです。

自分の借りる農地は、南傾斜で東西に緩い丘のある谷あいです。農家さんならば予想がつくと思いますが、古い田んぼだった農地です。畑として利用する予定なので、農地整備が必要です。十分な収穫量の確保には、時間と手間がかかるでしょう。それでも自分が選んだ道です。諦めることなく、これからも東和町で暮らせるよう努力あるのみです！