

北九州いのちの電話

ボランティア電話相談員募集



●と き

▷講座 10月8日～令和5年3月25日の毎週土曜日午後2時～4時30分

▷実習 令和5年4月～令和6年2月(7月に宿泊研修)

●ところ 北九州パレス(小倉北区井堀)

●対象 養成講座で認定を受け、相談員としてボランティア活動ができる20歳～68歳の人

●定員 30人

●費用 30,000円(テキスト代と一泊研修費用含む)

●申込方法 次の2点を提出

▷応募動機を800字程度(氏名・住所・電話番号・生年月日)

▷人格成長の歴史を2,000字程度(子どもの頃のこと・自分の人間形成に影響のあった出来事・信条など)

●問い合わせ

北九州いのちの電話 ☎ 652-6628

みんなの 掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

九州電力送配電からのお知らせ

台風時の停電に備えましょう

台風など非常災害時の停電情報は九州電力ホームページの他、チャットや電話、メールで確認することもできます。



●チャット受付

停電時にチャットで問い合わせできます。

●停電情報自動応答サービス

専用ダイヤル ☎ (0120) 426-305 に電話すると、停電情報や復旧見込みを自動音声で応答します。

●メールサービス

事前に登録したメールアドレスに停電情報を配信します。

●問い合わせ 九州電力送配電 ☎ (0800) 777-9401

伊左座サマースクール



伊左座公民館のサマースクールは、楽しみながら学ぶをテーマに初めて開催しました。

写真のゲームは、テンズコネクションといい10になる数を探して組み合わせしていきます。色を合わせたり、時間で競ったり子どもたちも楽しみながら学ぶことができました。

●伊左座自治会

山野草展示会

秋の訪れを感じて

水巻山野草会は、秋の展示会を開催します。秋の草花を見て、季節の変化を感じてみませんか。

会員一同、お待ちしております。

●と き

▷10月8日(土)午前9時～午後5時

▷10月9日(日)午前9時～午後3時

●ところ 水巻町中央公民館

●問い合わせ

水巻山野草会(森本) ☎ 202-3630



バスの待ち時間を快適に



炎天下で福祉バスを待つ高齢者の姿を見て、猪熊自治会のメンバー5人が力を合わせ、バス停とベンチを一から自主制作しました。利用する皆さんの喜ぶ顔が見られてうれしく思います。

●猪熊自治会

無症状でも放置しないで

今から始める高血圧対策

高血圧は日本で最も多い生活習慣病の1つです。町でも、特定健診を受診した人のうち、高血圧の割合は県内ワースト5位と多い状況です。症状が無いからと放置すると突然、脳卒中・心臓病・腎臓病などの合併症の症状がでることもあるため、高血圧はサイレント・キラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれています。高血圧のことを知り、予防・改善しましょう。

高血圧とは

血圧とは血液が血管の中を通るときにかかる圧力のことで、日本高血圧学会の基準では、収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合に高血圧と定義されています。

高血圧で怖いのは合併症

高血圧は常に血管に負担をかけている状態です。それにより血管が傷つき、次第に厚く、硬くなります。これが高血圧による動脈硬化で、長い間放置すると心筋梗塞や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症などさまざまな病気を引き起こす原因となります。

高血圧は自覚症状がほとんどないため、毎年の健康診断などで早期に自覚することが大切です。合併症を起こさないよう、普段の血圧を把握・記録し、血圧が高い状態が続くときは、かかりつけの先生に相談しましょう。

予防と改善

予防・改善のため、次の5つを見直しましょう。

- ①減塩する 味噌汁1杯に1〜2g、うどんやラーメンのスープには3〜6g含まれています。スープは残すなど、日頃から塩分の取り過ぎに注意し、1日6g未満を心掛けましょう。
- ②肥満の解消 肥満は高血圧の原因になることがあるため、改善が必要です。体重を減らすこと

で血圧低下の効果がやすくなります。BMI（※）25未満を目指しましょう。

- ③定期的な運動 ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分、または週3時間以上が理想です。
 - ④お酒を控える 大量飲酒は血圧を上げ、脳卒中・心臓病・肝臓病などの原因になります。1日の飲酒量は男性でビール中瓶1本、女性はその半分が適量です。
 - ⑤禁煙する タバコは血管を収縮し、血圧を上げる原因となります。禁煙を心掛けましょう。
- 高血圧は、全身の血管の病気で、日頃から自分の血圧を把握し、上手に付き合っていくきましょう。
- ※BMI：体重(kg)÷身長(m)²

自宅で血圧を正しく測定しましょう

血圧は食事、入浴、睡眠、体調、精神緊張などで変動します。自宅での血圧測定は、決まった時間に同じ条件・安定した状態で測定できるので、より正確な血圧情報を把握することができます。普段の血圧の状態を把握するため、自宅でも毎日血圧を測定しましょう。右表で正常高値血圧以上の人は高血圧になる可能性があるため、生活習慣の改善を心掛けてください。

自宅での血圧の基準値(mmHg)

正常血圧	
収縮期	拡張期
115未満	75未満
正常高値血圧	
収縮期	拡張期
115〜124	75未満
高値血圧	
収縮期	拡張期
125〜134	75〜84
高血圧	
収縮期	拡張期
135以上	85以上

※ただし糖尿病や腎障害がある場合、この基準は使いません。

血圧計の選びかた

より正確に測定するため、手首や指先計測タイプではなく、上腕計測タイプを選びましょう。



測定のタイミング

1日2回、朝・夜に測定しましょう。

朝・起床後1時間以内
・トイレに行った後
・朝食、服薬前

夜・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は避ける

測定のポイント

カフを心臓と同じ高さで腕に巻き付け、いすに座って1〜2分たってからリラックスした状態で測定する。

