

シリーズ 成人病を予防する ⑧ 高血圧について

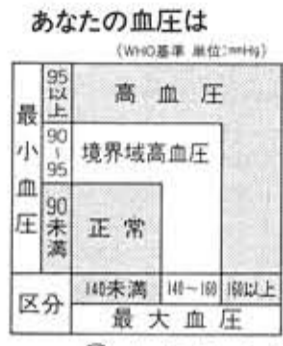
私たちは、健康で長生きをした
いと望んでいます。しかし、これ
を打ち破るもの一つに、心臓病
や脳卒中、がんなどの成人病があ
るのです。特に、心臓病と脳卒中に
共通した原因として、高血圧がよ
く知られています。

昨年度、市が行った基本健康診
査では、高血圧と境界域高血圧(正
常と高血圧の間)を合わせると三
四・七%になりました。

高血圧の原因は、交感神経やホ
ルモン、電解質などが心臓や末梢
動脈に作用して、心臓から送り出
される血液量が増
加したり、末梢動
脈が収縮して狭く
なることにありま
す。

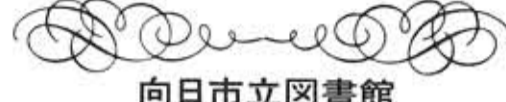
では、高血圧を防
ぐにはどうすれば
よいでしょうか。

健康管理課
内線339



血圧は、遺伝と環境によって決
まると考えられています。遺伝
は、生まれたときから決まってい
ますが、環境は、心がけ次第で変え
ることができるのです。血圧を上
げる環境因子には、①食塩のとり
過ぎ、②肥満、③運動不足、④ス
トレスの4つがあります。これ
ら4つの状態にならないよう気を
付け、高血圧
を予防して、
健康や、快
適な日々を送
りましょう。

新着図書のご案内



向日市立図書館

- 一般成人向け図書
▷新聞広告読本 朝日新聞社広告局編 朝日新聞社
▷影燈籠(かげとうろう) 芥川家の人々ー 芥川瑞瑠子著 人文書院
▷平和への手紙 ーアメリカ高校生の手記ー 備成社
▷マイケル・ジャコビー著 神津(こうづ)カナナ訳
▷わたしの仕事 一心を語る229名のふびとー 今井美沙子著 理論社
▷π(パイ)のはなし 金田康正(やすまさ)著 東京図書
▷眼の病気 Q&A 糸井素一(もとかず)著 保健同人社
- 児童向け図書
▷野鳥の図鑑 藪内(やぶうち)正幸作 福音館書店
▷山の上のひとつ星 溝井(みぞい)英雄作 大日本図書
▷先生は魔法つかい? プロイスラー作 中村浩三(こうぞう)訳 備成社
▷ふくろうのそめものや 松谷みよ子文 和歌山静子絵 童心社
▷おやゆび姫 アンデルセン原作 バーナデット絵 大庭みな子訳 西村書店

- ▷自動車社会学のすすめ 島田莊司(そうじ)著 講談社
▷ペランダ園芸・室内園芸 山田朋重(ともじげ)著 学研
▷アメリカ、ヨーロッパ美術館紀行 中尾太郎 平凡社
▷社会人のための英語の常識小百科 大塚館書店
▷神の火 高村 薫(かおる)著 新潮社
▷迷宮の将軍 G・ガルシア・コルケス著 木村栄一(えいいち)訳 新潮社
- お問い合わせ ■ 図書館室 931-1181

11月の納付案内 税務課・市民課

◎国民健康保険料…平成3年度第6期分
◎国民年金保険料…平成3年11月分
最寄りの取扱金融機関又は、市役所
会計課窓口へ、納期限(11月末日)ま
でにお納めください。取扱金融機関の
本・支店、出張所を問わず取り扱って
います。
▷還付金の通知 還付金の通知があ
った場合(国民年金保険料を除く)は、至
急に会計課まで通知書と印鑑をもって
お越しください。なお、都合によりお
越しにできない人は、口座振込みを記
入のうえ、押印し送付してください。



向日市障害児教育推進交流会

11月15日(金)午後2時50分~4時30分
市民会館ホール
学習発表「合唱と御神楽」寺戸中学生徒
講演「情緒・問題のある子の指導について」
神戸大学名誉教授・医学博士 黒丸正四郎氏
(情緒の面に問題があると思われる子どもたちの
家庭や学校での対応や指導について考えます。)

「おかしな」「怪しい」と
思ったら、迷わず、すぐに110番

捜査活動にご協力を
警察は
いつでも
どこでも
24時間
しないさせない迷惑駐車

駐車違反・青空駐車は
今日から、君から、地域から
向日町警察署
☎921-3151

11月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1(金)	向日市障害者の日 育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	胃がん検診 午前9時~10時30分 乳がん検診 午後1時30分~3時30分	10(日)	女性のつどい91 午後1時30分~4時 市民会館	11月 雇用保険「さわやか受給」推進月間 ハローワーク(公共職業安定所)
2(土)	市長と話す日 午前10時~正午 市民相談室	胃がん検診 午前9時~10時30分	11(月)	大塚殿祭 午前10時~11時 大塚殿公園	腰痛・肩こり教室 午前10時~11時30分 健康・家族計画相談 午後1時30分~3時30分 高血圧教室 午後1時30分~3時30分 ポリオ予防接種 午後2時~3時30分
3(日)	文化の日	休日急患診療のご案内 ◀外科▶ 乙型肝炎のテレホンサービス(☎63-3300)によ り当病室を案内します。(在宅患者は遠慮) ▷案内時間 午前7時30分~午後6時 ▷診察日 日・祝日 午前10時~午後6時 ◀内科・小児科▶ ▷診療所 乙訓休日急患診療所(向日市中央支 店)☎4-☎95-3331 ▷診療日 日・祝日 午前9時30分~午後4時	12(火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 市民会館 市民平和のつどい 午後4時~6時 市民会館	栄養教室 午前9時30分~午後4時 乳児後期健診 午後1時30分~2時45分
4(月)	トレーニング講習会 11月15日(金)午後7時~9時、市民 体育館で。対象は、18歳以上で市民およ び市内在勤(学)の人30人(先着順)。 申込みは、11月6日(水)午前9時~ 受講料1,000円と顔写真(3cm×2.5cm)1 枚を持って市民体育館へ。(電話不可) *市民体育館☎932-5011は、11月27日 (水)臨時休館します。	乳がん検診 午後1時30分~3時30分	13(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 離乳教室 午前9時30分~11時30分 乳児前期健診 午後1時30分~2時45分 ポリオ予防接種 午後2時~3時30分
5(火)			14(木)	育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	あそびの広場 午前9時30分~11時30分 健康体操 午前9時30分~11時30分 高血圧教室 午後1時30分~3時30分
6(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	三種混合予防接種 午後2時~3時30分	15(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所 年金相談 午後1時~4時 市民相談室	母親教室 午後1時30分~4時 インフルエンザ予防接種 午後2時~3時30分
7(木)	育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分	16(土)	向日市まつり 午前10時~午後4時	相談日が変わります 無料法律相談 11月の無料法律相談は11月20日(水)午前10 時~正午に行います。 予約は11月18日(月)午前9時から(電話可) お問い合わせ 秘書広報課(内線251)
8(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	11月1日~10日 パートタイム労働旬間 ご存じですか パートタイマーにも労働基準法 などが適用されます。 京都婦人少年室 ☎241-0504	17(日)	向日市まつり 午前10時~午後3時	
9(土)	開庁土曜日		18(月)	ワンワンフェスティバル 11月16日(土)午前10時30分~午後2時 イズミヤ長岡店で珍芸大会(幼) 向陽保健所 ☎933-1151	腰痛・肩こり教室 午前10時~11時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分 リハビリ相談 午後1時30分~3時30分