

春こそ注意！高血圧との上手な付き合い方

内科主任部長 吉川雅章

を少し控えるだけでも血圧の安定に役立ちます。春キャベツの蒸し煮や玉ねぎのサラダなど、旬の食材を使った薄味の料理は、減塩でも美味しいだけです。

適度な運動を習慣に

馬見丘陵公園、唐古・鍵遺跡史跡公園、島の山古墳、白山神社など、自然や歴史に触れられる道を、春の光の中で歩いてみてはいかがでしょうか。1日15分程度の運動でも、継続することで健康維持につながります。

家庭での血圧測定を習慣に

高血圧管理・診療ガイドライン2025では、家庭血圧の目安として「125/75 mmHg未満」が推奨されています。特に、朝の測定は重要で異常が見られた場合は早めに医師にご相談ください。

私は自身、フットサルやスポーツ観戦が趣味で、春の選抜高校野球も毎年楽しみにしています。今年は母校が出演予定で、例年以上に心が弾んでいます。こうした季節の喜びを味わうためにも、日々の健康管理を大切にしたいですね。

唐古・鍵遺跡の周辺では菜の花が咲き始め、箸尾の桜並木もつぼみをふくらませています。やわらかな春の陽射しに包まれ、心まで穏やかになる季節がやってきました。散歩の途中で耳にするウグイスの初鳴きにも、春の訪れを感じます。

一方で、三寒四温のこの時期は、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節であります。特に、注意したいのが高血圧です。年齢に関係なく発症し、自覚症状が乏しいため、気づかぬうちに進行することもあります。放置すると脳卒中や心疾患などのリスクが高まるため、日々から予防が大切です。

高血圧予防のポイント

味噌汁や漬物など、日常的な塩分

国保中央病院では、地域の皆さんのが安心して暮らせるよう、日々の診療に努めています。健康に関するご相談がございましたら、内科外来窓口までお気軽にお越しください。

Cooking



第3次健康たわらもと21 第3次田原本町食育推進計画

簡単バランスごはん

作り方

- 鶏むね肉を耐熱皿にのせ、塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する。冷まして、食べやすい大きさにほぐす。
- ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿にのせて水(大さじ1)をふり、ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 白ねぎは斜め薄切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ボウルに1、2、3を入れ、Aを加えて和え、器に盛りつける。

肥満予防のために食事から摂取するエネルギーを低くするためには、食事からとる油脂を少なくすることが効果的です。

肉類は部位によって脂が含まれている量が異なり、脂が多い部位はエネルギーが高くなります。鶏むね肉は、肉類の中でも脂が少なくエネルギーが低い食品ですので、肥満を予防することにつながります。



ブロッコリーと鶏むね肉ピリ辛和え

1人分エネルギー: 113kcal, 塩分: 0.9g

材料 (2人分)

- ▶ブロッコリー…100g ▶鶏むね肉…80g
- ▶白ねぎ…1/3本 ▶土しょうが…1/2片
- ▶酒…大さじ1 ▶塩・こしょう…少々
- A 白すりごま…大さじ1、鶏ガラスープの素…小さじ2/3、しょうゆ…小さじ1、ラー油…小さじ1、ごま油…小さじ1

イベント情報

問 ☎ 32-0262

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話をいっぱいです。

日程	時間	対象
2月7日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
2月14日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
2月21日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上

蔵書点検のための休館と長期貸出のお知らせ

次の期間、蔵書点検のため休館いたします。蔵書点検は、1年に1度、図書館の本を確認し整理するための大切な作業です。利用者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、休館の前に約4週間の長期貸出を行います。ぜひご利用ください。

休館期間

3月2日(月)～13日(金)

休館中に本を返却される場合は、ブックポストをご利用ください。

長期貸出

2月17日(火)～3月1日(日)

冊数 いつもより5冊多く借りられます(視聴覚資料は2点のまま)

期間 約4週間

2月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

お誕生日おはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 2月28日(土)

午後2時～2時30分

場所 図書館 おはなしのへや

対象 3歳以上

申込 2・3月生まれの人は、プレゼントを用意しますので事前に申し込んでください。(10人まで)

それ以外の人は申込不要です。

マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

2月4日(水)・18日(水)、3月4日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

2月8日(日)、3月8日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

2月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 3月2日(月)

- 種類
- 固定資産税(第4期分)
 - 国民健康保険税(第8期分)
 - 介護保険料(第8期分)
 - 後期高齢者医療保険料(第8期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶口座振替

申し込み手続きは簡単で手数料無料。一度申し込みをすると、毎年継続して口座振替できます。
(納期限の1ヵ月前までに申し込みください)

▶口座振替を利用されない場合

指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場税公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用し
て納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



地方税お支払
サイト