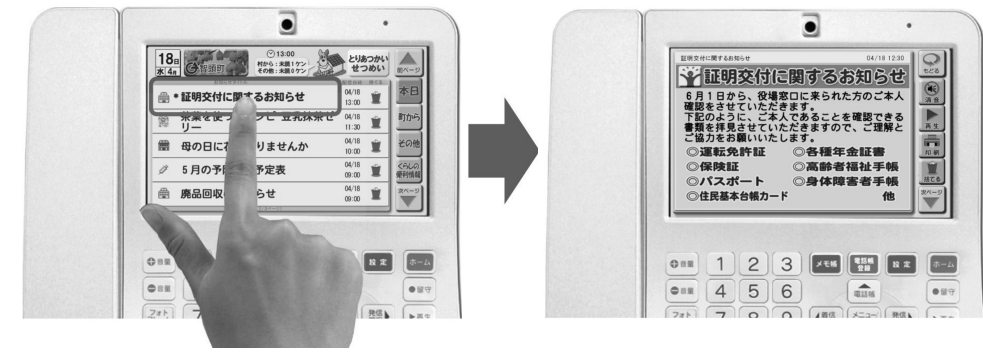


# 使っていますか？ 告知端末

町内の告知端末同士の通話料が無料のほか、町からのお知らせを聞いたり、聞き逃したお知らせを後で確認することができます。便利な機能がたくさんついています。



聞き逃したお知らせは、指または本体に付属のタッチペンでタッチすると聞くことができます。

## 集落放送も出来ます!!

いままで、有線放送（生放送）などで行っていた集落放送を告知端末で行うこともできます。録音なので失敗も少なく、告知端末に放送が残るので、聞き逃した人も安心です。集落放送を録音し放送できる権限がある告知端末は、1集落につき1台です。

## 使い方の説明に伺います!!

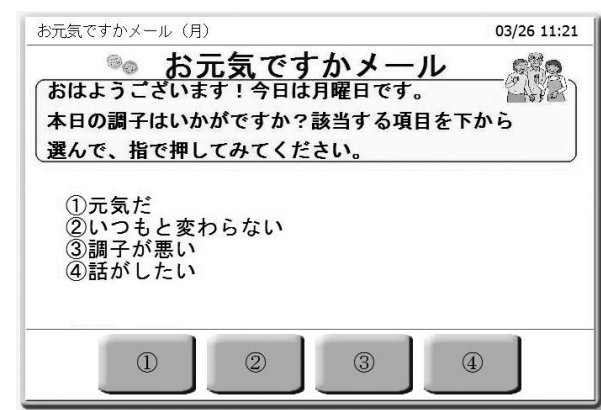
集落の皆さんが集まる場所（寄合やミニデイなど）に担当者がい、使い方の説明をさせていただきます。



説明会のようす

# 「お元気ですかメール」で安心生活

本町では、告知端末を利用して高齢者の見守り支援を行っています。



お元気ですかメールの画面例

これは、1人暮らしの高齢者または高齢者世帯の人に、右のように毎朝お知らせを送り、その返信状況を役場が確認することによって見守りを行うという仕組みです。「調子が悪い」、「話しがしたい」などの返信があれば連絡を取り、場合によっては保健師などが対処します。



お元気ですかメールの利用登録はいつでも受け付けています。希望する人は役場企画課へ申し込んでください。

# わかりやすい血糖値と血圧の話

## 血糖値の話

私たちの血液には食事から摂取したブドウ糖が一定量含まれています。ブドウ糖は脳や体を動かすための大切なエネルギーです。ブドウ糖は脳や体を動かすために、体内に蓄えて、少しずつ血液の中に出して使うように調節できる仕組みになっています。ところが、食べすぎや運動不足といった悪い生活習慣が続いていると、調節がうまくいかなくなり、血糖値が必要以上に高くなります。その状態が続くと糖尿病になるのです。

## 糖尿病の話

日本人の糖尿病の多くは、食べすぎや運動不足といった不適切な生活習慣がもとで、適正な血糖値が保てなくなり、糖尿病になってしまったものです。糖尿病は慢性的の病気ですから、食事療法、運動療法、薬による治療を根気よく続ける事が大切です。早期のうちは自覚症状がありませんが放置すると様々な臓器の血管を傷めて心筋梗塞や腎不全、失明といった重大な病気を招くことがあります。きちんと治療を続けて仕事も運動も楽しめる一生を送りたいですね。

## 血圧の話

血圧とは、心臓から送り出された、血液が動脈の内壁を押す力のことです。血液は、生命を維持していくために不可欠な酸素や栄養を身体の各部分に運搬し、老廃物や炭酸ガスを除去する役割を果たしています。血液を循環させる原動力は心臓で、送り出された血液は身体すみずみまで流れていきます。心臓は、収縮と拡張を繰り返して血液を送り出しているため、動脈の中の血圧は心臓の収縮、拡張に応じて変動します。

## 正常血圧の上限

収縮期／拡張期	140／90未満
診察室での血圧	135／85未満
家庭での血圧	130／80未満



暴飲・暴食は控えましょう



バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう



自動血圧計を貸し出しています。看護師に申し出てください。

### ☆どうだんまつりで健康チェック!

「第37回どうだんまつり」に智頭病院も土・日曜日の2日間参加しました。日曜日は雨で人も少なかったですが、土曜日は天候にも恵まれ100人余の皆さんに健康チェック(血圧測定・血糖値測定・管理栄養士による栄養指導)をして頂きました。

町内はもちろん、県内外からの来訪者も立ち寄り、気軽に健康チェックをして頂き、毎年会場健康チェックを受けているという人もいました。来年は皆さんも健康チェックしてみませんか。

どうだん娘も健康チェック