健康だより

宇美町民の約82%が
血圧を測っていないことが分かりました。
※宇美町健康づくりに関するアンケート結果より

問い合わせ先 健康課　健康推進係
☎ 934-2243
FAX 933-7512(代)

自分の血圧の値を知っていますか？
年に1回測った値で「大丈夫」と思っていませんか？
「年齢が若いから血圧は低い」と思っていませんか？

私の血圧は？ 書いてみよう！ ／

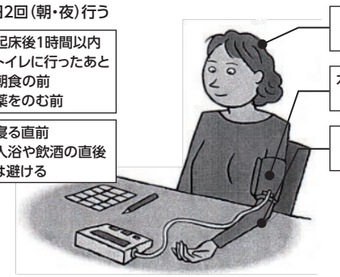
血圧は、「何歳でも」「毎日」測ることで分かる『変化』を見ることがとても重要です。

今すぐ血圧測定を！
血圧を測ることができる場所については、健康課健康推進係までお問い合わせください。

家庭で血圧測定する目的は
ふだんの血圧の状態を正確に知ること
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの**「仮面高血圧」が分かります。**

❶正しい測定方法は？

測定のタイミング
●1日2回(朝・夜)行う
朝 ・起床後1時間以内 ・トイレに行ったあと ・朝食の前 ・薬をのむ前
夜 ・寝る直前 ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント


❷血圧の基準値

正常血圧の基準値		収縮期	拡張期
	家庭	115未満	75未満
高血圧の診断基準		収縮期	拡張期
	病院	120以上	80以上
高血圧の診断基準 降圧治療の対象		収縮期	拡張期
	家庭	135以上	85以上
	病院	140以上	90以上

❸記録をする
測定値は記録して、主治医にみてもらいましょう。

図書館だより

問い合わせ先 町立図書館
☎932-0600
FAX932-0631

雑誌スポンサー随時募集中
詳しくは、図書館にお問い合わせください。

新刊案内
新しい本が図書館に入りました。ご利用ください。

一般書
『暮らしのうっかり事故を防ぐ本』
国崎信江／監修　宝島社
　自分は大丈夫と思っていませんか?転倒、ヒートショック、熱中症･･･。シニアが直面する、命を脅かす「うっかり」「まさか」の事例と防止策を豊富なデータとともに解説。書き込める家庭用緊急時の連絡先・非常用品リスト付き。(TOOLi出典)

児童書
『おかずだってはらがへるのです』
山崎たかし／さく・え　ニコモ
　おなかがへった、お弁当箱のなかのタコウインナー。隣にいたたまごやきにかじりつくと、ほかのおかずたちにおこられてしまいました。そこで、おかずの横のごはんを食べることにしますが･･･。(TOOLi出典)

宇美町電子図書館　新着資料
宇美町電子図書館に続々新着資料が入っています。ぜひ、ご利用ください。
『金運年鑑 ～ 365 日お金を引き寄せる マンガでわかる行動マニュアル』
原作：たかみー／漫画：こげの まさき　かんき出版
『ナメクジはカタツムリだった？』
武田 晋一 写真・文　岩崎書店

その他新刊案内はこちら

8月の特集コーナー
今年で戦後79年。8月の特集は、一般書コーナー、YA(中・高校生向け)コーナー、児童書コーナーとも「平和」について考える本を集めています。

一般書コーナー
テーマ「平和を祈念する」
●『中村哲物語 ―大地をうるおし平和につくした医師―』
松島 恵利子／著
汐文社
【電子書籍】

YA（中・高生向け）コーナー
テーマ「まんがで知る、戦争と平和」
●『るるぶマンガとクイズで楽しく学ぶ！平和と世界』
坂元 一哉／監修
JTB パブリッシング
【電子書籍】

児童書コーナー
テーマ「へいわをかんがえる」
●『ぼくはうそをついた』
西村 すぐり／作
ポプラ社
【電子書籍】

宇美町電子図書館へはこちら

宇美町消防団 ここにあり！ Vol.47

問 地域コミュニティ課
危機管理係
☎933-5500
FAX934-2275

6月16日(日)、宇美東小学校横操法会場で第67回宇美町消防団ポンプ操法大会が開催されました。当日は父の日でもあり、訓練を頑張った団員が家族などの声援の中、素晴らしい消火技術を披露していました。

また、複数年連続出場の功労をたたえ、10年連続出場の2人に功労賞がおくられました。さらには、親子出場の偉業を達成された、平松利明さん、平松快都さん親子に表彰がおくられました。

今回、優勝した2チームについては、8月4日(日)に粕屋中部消防署で行われる地区大会に出場します。

【ポンプ車の部】
優　勝　第5分団Aチーム
準優勝　第1分団Aチーム
第3位　第3分団Aチーム

【大会優秀選手】
「ポンプ車の部」
指揮者　松江　秀明（3）
1番員　入江　祥太（5）
2番員　藤木　優至（3）
3番員　増添　考（5）
4番員　猶塚　清人（5）

【小型ポンプの部】
優　勝　第7分団Aチーム
準優勝　第10分団Aチーム
第3位　第4分団Bチーム

「小型ポンプの部」
指揮者　安川　凌（7）
1番員　仲　葵惟（7）
2番員　大楠　和弥（9）
3番員　吉岡　恭平（10）

【功労賞受賞者】
10年　猶塚　清人（5）
中西　清人（6）

【親子出場】
平松　利明（2）
平松　快都（2）

※カッコ内は所属分団

▲小型ポンプの部優勝
第七分団Aチーム

▲ポンプ車の部優勝
第五分団Aチーム

学校教育推進協議会開催

6月21日(金)うみ・みらい館で、学校教育推進協議会を開催しました。協議会には多くの関係者が集まり、各小中学校の校長が「不登校対策(学校復帰・未然防止)」「確かな学力の育成」を柱に、学校経営について説明を行い、県教育庁筑豊教育事務所 副所長兼人権・同和教育室長の柴田徹様より今後の取り組みの方向性についてお話しいただきました。第2回は本年度の総括として、令和7年2月に開催予定です。

▲学校長による説明(宇美東小)

宇美小学校が、パナソニック教育財団の実践研究助成先に決定

パナソニック教育財団では、子どもたちの「生きる力」を育むため、ICTを効果的に活用して学校現場の教育課題の改善に取り組む実践的研究を応援するための助成を行っています。

今回、厳正なる審査の結果、宇美小学校が「2024年度(第50回)実践研究助成」の助成先に決定しました。5月24日(金)東京にて、光延正次郎校長が助成金贈呈式に出席し、奨励状を受け取られました。

▲奨励状を手にする光延校長