

高血圧ゼロのまち 多賀町

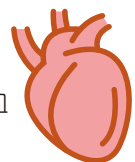
測る! 運動! 減塩!

で血圧**130/80以下**をめざしましょう



血圧とは

心臓は血液を全身に送り出すポンプのように動いて、血液を体のすみずみまで運んでいます。このとき血管にかかる圧力が「血圧」です。



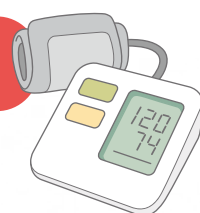
正常血圧とは

診察室血圧で上が120mmHg未満、下が80mmHg未満です。全身の血管や臓器への負担が少なく、病気のリスクも低く保たれます。
上が130mmHg、下が80mmHgを超えると、血圧は「高めの状態」になってしまったと言えます。

なぜ血圧測定が必要なのか

自覚症状がほとんどないまま進行する高血圧を早期に見つけ、脳卒中や心筋梗塞などの重大な循環器病を予防し、治療効果や生活習慣病改善の成果を客観的な数値で確認するためです。

毎日、家庭で血圧を測りましょう



測定の注意



- **部屋**
静かで、過ごしやすい温度
- **姿勢**
イスに足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる
- **測定前**
たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない
- **測定中**
話をしない、力を入れたり動いたりしない
- **記録**
原則として2回測って、すべてを記録する



地域おこし協力隊 & 移住・定住支援員

地域おこし協力隊 ^{そえだ} 添田 ^{ますみ} 麻純隊員

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の添田麻純です。
今年3月に横浜から多賀町に転入し、4月に着任したばかりなのでまだ右も左も分かりませんが、これから町の活性化に貢献できるよう頑張ります！
昨年9月に多賀町のふるさとワーキングホリデーに2週間参加させていただいてから、以後数回にわたり多賀町を訪れる機会がありました。

ほんの少しずつですが多賀町の春夏秋冬を体験させていただき、自然を身近に感じられる素敵な町だなと感じています。山は季節ごとに色を変えますし、新しく住み始めた空き家では、夜寝ていると川の音が聞こえてくるので心地よいです。また、真冬に多賀町に来た際には、横浜では考えられない量の雪が降り積もっていたので、驚くと同時にうっとりして

いました。今後の多賀町での生活を楽しみにしています。
協力隊の活動としましては、おおたき給食弁当の事業にメインで携わらせていただく予定です。初心者なので至らない点も多いかもしれませんが、温かく見守っていただけますと幸いです。
これからよろしくお願いいたします！



地域おこし協力隊 ^{いしもと} 石本 ^{しょうた} 翔太隊員

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の石本翔太です。
4月から大学院2回生をやりながら、地域おこし協力隊として活動することになりました。大学院では座学で建築について学び、多賀町では現地での実践・地域活動に奮闘していると考えています。
この文章を書いている4月は、毎朝のやわらかな日差しと、散り始めた桜並木に春の訪れを感じています。

家の中では、カメムシとの格闘もあり、なかなかにぎやかな毎日を過ごしています。
現在は、旧営林署である「こいしまるの家」のはなれに、たこ焼き屋の施工を進めています。大学時代から木工作業には親しんできましたが、実際の現場では思うようにいかないことも多く、試行錯誤の連続です。それでも一つひとつ形になっていく過程が楽しく、日々学びながら取り組んでいます。

自然に惹かれて移住してきた多賀町ですが、暮らしてみるとより多くの自然の魅力がたくさんあり、毎日が新鮮です。これからは畑仕事や山遊びなど、自然に触れる暮らしも少しずつ広がっていきたいと考えています。
まだまだ未熟者ではありますが、新しい生活を楽しみながら活動していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



地域おこし協力隊 ^{すぎやま} 杉山 ^{しゅんや} 竣哉隊員

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の杉山竣哉です。4月から有害鳥獣駆除、獣害対策に取り組むために着任しました。狩猟歴はまだ2年目で新米の猟師です。獣害対策や獣害駆除に取り組む専門の猟師を目指しています。
滋賀県は令和3年から二ホンジカによる農作物被害が増加傾向にあり、対策が求められています。鹿が増えすぎると森林被害も深刻になるので予防が

必要です。罠による有害駆除や防護柵による被害対策が必要です。大型の囲い罠や箱罠は高額で重量もあります。そのため持ち運びが比較的楽な、ネットと単管パイプを使用した囲い罠の試作をしたいと考えています。鹿による森林の樹皮剥ぎ防止のため、生分解性テープの巻き付けや防護策の設置技術を習得していきたいです。
二ホンザルの獣害被害もあると聞いて

います。二ホンザルを農作物に近づけないために、GPSデータから二ホンザルの追い払いを実施したいです。農作物の味を覚えられ前に追い払いをすることが大切だと思います。
獣害駆除、獣害対策をして地域の農林業に従事されている方々の助けになれるように活動していきたいです。



地域おこし協力隊 ^{ながの} 長野 ^{あきのり} 昭憲隊員

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の長野昭憲です。
私はこれまで、観光に関するさまざまな活動をおこなってきました。このたびそれらを活かして、多賀町の観光振興に挑戦したいと思い志望いたしました。
私は着地型観光の振興に興味があり

ます。多賀町には、多賀大社をはじめ、歴史や文化、自然などの観光資源があります。これらを多くの人に知っていただけるよう、頑張っていきたいと思います。
また、観光協会や観光ボランティアガイド、商店街の方々など、さまざまなステークホルダーの皆さんと連携

し、「町民主体の観光振興」を実現することが私の目標です。ご意見やご提案がございましたら、ぜひお聞かせください。
まずは多賀町のことを知っていきたいと思っていますので、多賀町の魅力をぜひ教えてください。
どうぞよろしくお願いいたします。

