

健康手帳 おうちで血圧を測りましょう！

前橋市医師会 大塚 敏之

日本人の3人に1人、約4,000万人が高血圧といわれています。50歳以上では50%、70歳以上では何と70%が高血圧です。

ところで「白衣高血圧」という言葉をご存知ですか。白衣高血圧とは、普段は正常な血圧なのに、病院など普段とは異なる環境では緊張などから血圧が上がってしまうことをいいます。あがり症の人などに起こりやすいのですが、高血圧に係る合併症がなければ治療の必要性は低いといわれています。

正しい血圧を計測するには自宅でのリラックスした状態で測る必要があります。朝は起床して排尿後の朝食前が一番良いタイミングです。夜は体を動かした直後や入浴直後、飲酒後は避け、身体も気持ちも落ち着いた状態で測るようにしてください。

生活の中に血圧を測る習慣をぜひ取り入れましょう。そして、血圧が高ければきちんと治療を受けてください。

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。



健康

自殺を社会全体で予防する

自殺は深刻な社会問題。本市では平成27年に69人が自殺で亡くなっています。自殺者数が最も多い3月を自殺対策強化月間とし、社会全体でその予防に取り組みます。自殺は個人の意思と思われがちですが、実際には健康や経済、家族の問題などの要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死。自殺を考えている人は、

「死にたい」「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動き、不眠や体調不良などのサインを発します。自殺を特別なことと考えず、社会全体で互いに支え合い、「悩んでいる人に気付き、声を掛ける」ことが自殺予防につながります。
□市立図書館で「5のちを学ぶ」ブックキャンペーン
命を考えるための本の特設コーナーを設置。自殺予防関連の本の貸し出しや関連リーフレットなどを展示・配布します。
□ゲートキーパー研修
ゲートキーパーは、地域の中で自殺を考えている人に出会ったときに、自殺を防ぐための最初の関わりを持つ大切な役割を果たす人。悩みを抱えている人に気付き、見守り続けて必要な支援につなげるための知識を身に付けます。
日時 3月18日(土)午後1時30分
会場 市立図書館
対象 一般、先着30人
□群馬いのちの電話相談員募集
群馬いのちの電話の相談員を募集。コミュニケーション実習などを行う講習を行います。期

日は10月から来年7月までの土曜の午後。詳しくは同ホームページ (http://www.g-inochi.jp) をご覧ください。
対象 20歳以上68歳の人
費用 2万5,000円
□同事務局 ☎027・221・1880へ
□群馬いのちの電話相談 ☎027・221・0783
日午前9時～午前0時(第2・第4金曜は終日)
□自殺予防いのちの電話 (フリーダイヤル) ☎0120・783・556
毎月10日午前8時～翌日午前8時
健康テレホンサービス
☎027・234・4970
健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは http://www.rainin.com/kenko/ です。
曜日・内容
(月曜) 五十肩の知識(火曜) 眼科の話題(水曜) 子どもの予防接種(木曜) 放射線とは何ですか?(金曜) 放射線の身体への影響について(土曜) 医療用放射線と放射線防護について
直接相談タイム(歯科)
歯科医師が直接相談。3月15日(水)午後7時30分～9時



税

資産の価格など確認を

土地・家屋の価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産課税台帳の縦覧を行います。なお、土地・家屋の評価額などは、4月中旬に発送する納税通知書に同封する課税明細書でも確認できます。価格等縦覧帳簿の縦覧は、固定資産税の納税者が本人の土地・家屋と他の土地・家屋との評価額を比較し、評価額が適正か判断するために行うもの。土地・家屋それぞれの価格等縦覧帳簿を無料で縦覧できます。

固定資産課税台帳の縦覧は、納税義務者が課税台帳に登録された本人の土地・家屋などの資産を確認するために行うもの。納税義務者などは期間中無料で縦覧できます。また、借地・借家人は、その対象資産に関する部分のみ有料で縦覧できます。
日時 4月3日(月)～5月1日(月)
(土日曜・祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分
会場 市役所資産課、大胡・宮城・粕川・富士見支所
対象 価格等縦覧帳簿の縦覧(納税者、納税者と同一世帯の親族、納税管理人、納税者から委任を受けた人など(課税台帳の縦覧)納税義務者、納税義務者、納税義務者などから委任を受けた人、借地・借家人など)
注意する物 運転免許証など本人を確認できる物、代理人は委任状、借地・借家人は賃貸借契約書など有償の権利関係が分かる書類
標準宅地の価格の縦覧
標準宅地の位置や価格を記載した書面を、4月3日から無料で縦覧できます。
問 資産課税 ☎027・898・6216



その他の情報

□教育委員会定例会の傍聴
日時 3月15日(水)午後3時
会場 市役所11階南会議室
対象 一般、先着10人
□当日午後2時30分～50分に会場へ直接
問 教育委員会事務局総務課 ☎027・898・5802
□市民の茶席
日時 3月15日(水)午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元氣21内3階ホワイエ
問 前橋茶道会・石井宗恭さん ☎027・251・3520

人権標語

五中3年 千明詩織さん

気付いてる?

笑顔に隠れた

心の涙

Table with 6 columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場, 相談名・問い合わせ, 日時, 会場. It lists various consultation services for March, including legal, administrative, and mental health services across different city locations.

※市民相談 (☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談 (☎027-898-6520)、家庭児童相談 (☎027-223-4148)、母子家庭相談 (☎027-220-5701)、女性相談 (☎027-220-5700) は平日の午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談 (☎027-230-9090) は平日の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談 (☎027-210-1234) は平日の午前9時～午後5時。