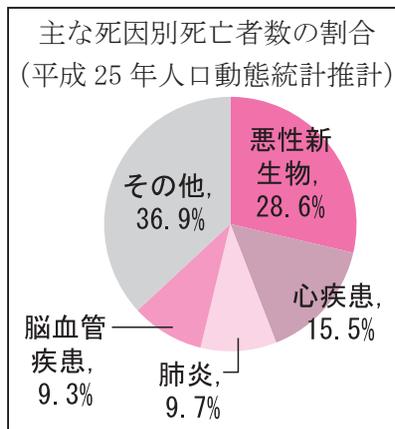


## 健康で生活するために

日本人の死因の上位は生活習慣病が占めている！

日本人の死因の約4分の1は、心臓病・脳卒中などの循環器病です。これらのほとんどは、生活習慣病で、食事や運動などの生活習慣が大きく影響します。



## 「生活習慣病」は早めが肝心

「生活習慣病」は、早めの生活習慣の改善と治療の開始が必要です。放置すると、自覚症状がないまま徐々に重症化します。

生活習慣病の一つである糖尿病は、高血糖が原因で、全身の血管や神経などを侵し、動脈硬化を悪化させ、心臓病や脳卒中を起こしやすくなります。

また、糖尿病の三大合併症の「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病による神経障害」は、放置して

いと失明や人工透析、壊疽による脚の切断に至る可能性があります。

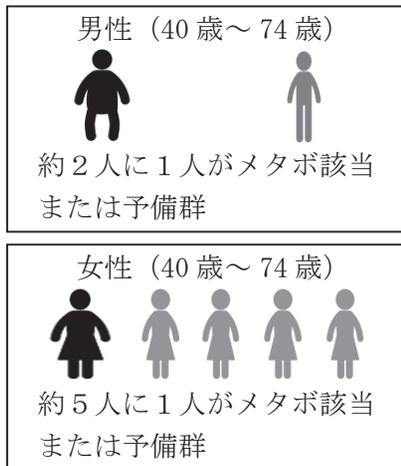
## 竹原市国民健康保険では

糖尿病による合併症を防ぐため、生活習慣の改善を目的として保健指導（糖尿病性腎症重症化予防事業）を行っています。案内が届いた人は、ぜひ参加してください。

また、生活習慣病の早期発見のため、特定健診等を実施しています。健診については、広報たけはら5月号と一緒に「平成27年度竹原市の健康診査のお知らせ」を配布しますのでお申し込みください。

## 健診で分かる「メタボ」って？

メタボリックシンドローム（メタボ）は、「肥満（内臓脂肪型）」に、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」といった他の危険因子が重なった状態です。「メタボ」は、男女ともに40歳代から大幅に増加します。



## 「メタボ」は要注意！

「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」などの危険因子が重なると急激に動脈硬化が進行します。動脈硬化は、血管が硬く、厚く、もろくなった状態です。老化に加え、危険因子が重なると、さらに血管が詰まったり、破れやすくなり、心臓病や脳卒中を起こし易くなるので、生活習慣を見直して、改善しましょう。

## ○メタボの基準

腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上  
(内臓型脂肪肥満の判定)

これに加えて

2項目該当でメタボ、1項目該当で予備群

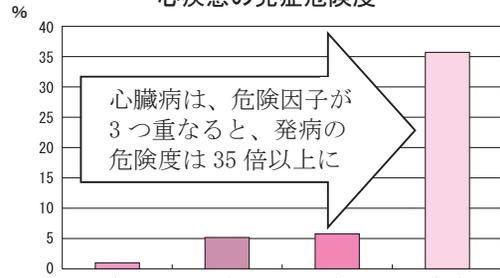
高血糖 空腹時血糖 110mg/dl 以上又は  
HbA1c (NGSP 値) 6.0% 以上

高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上又は  
拡張期血圧 85mmHg 以上

脂質異常 中性脂肪 150mg/dl 以上又は  
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

※薬剤治療を受けている場合は、その項目に当てはまる。

## 心疾患の発症危険度



心臓病は、危険因子が3つ重なると、発症の危険度は35倍以上に

危険因子（肥満・高血糖・高血圧・高脂血症）の保有数

労働省作業関連疾患総合対策研究班調査  
Nakamura et al. Jpn Crit J, 65:11, 2001

あなたの地区の民生委員・児童委員  
最も身近な相談相手であり、支援者です

問い合わせ

福祉課福祉総務係

☎ 22-7742

	氏名	住所	電話番号	担当地区		氏名	住所	電話番号	担当地区
竹原・大乗地区	碓氷 康人	港町三丁目	22-4648	北崎	北部地区	宇原 稔	東野	29-1871	大福地・水ノ口
	吉本 裕子	港町二丁目	22-0377	西大石・東大石		神田キヨミ	東野	29-1016	在屋
	香渡 清則	港町一丁目	22-2658	黒浜		藤井 明美	東野	29-0120	柏野・青田・中条・金九郎
	中山 茂雄	田ノ浦一丁目	22-1438	向島・京栄		吉岡 琢磨	新庄	29-0301	砂原・片山谷・末宗・城ノ本・松橋・神田3～5
	谷鶴さよ子	本町一丁目	22-2140	田中・地藏15・17組		岡東 操子	新庄	29-0702	葛子・粉谷・横大道・神田1～2
	高橋 賢	本町二丁目	22-3790	地藏(1～10・12・13・16・18・21組)		徳樂 榮子	西野	29-0481	下西野1班～5班
	上岡 広海	本町一丁目	22-4267	山陽商船寮・地藏住宅		増田慎二郎	西野	29-0118	亀山・宝器
	土居 修	本町三丁目	22-6944	地藏(11・14・19・20組)		坂元 武彦	西野	29-0924	上赤坂・下赤坂・大橋・末京
	住田 高康	本町三丁目	22-3221	本町住宅・三井社宅		吉田眞由美	田万里	29-0880	下田万里区
	大谷 和子	本町四丁目	22-2410	楠通・上市(12・14組)		信木 裕子	田万里	29-0322	中田万里区
	坂内 瑞子	中央三丁目	22-0903	上市(1～2組)・小路・下市		瀧口 正男	田万里	29-1080	上田万里区
	新庄谷艶子	中央二丁目	22-6385	上市(1・2・12～14組を除く)		長井 泰江	仁賀	29-1385	仁賀1区(西谷)
	亀尾 善熙	中央三丁目	22-2013	北堀・新町(18組)		坊迫 克成	仁賀	29-1445	仁賀2区(有屋谷・戸石・大谷)
	新谷 壽康	新町	22-2143	本川・扇町		土田 朋子	仁賀	29-1326	仁賀3区(仁賀)
	升元恵三郎	榎町	22-2616	新町(6～17組)	柚木登久子	東野	29-0772	北部地区全域	
	中松 明子	塩町三丁目	22-3118	新町(1～5組、19～24組)	原田 瑠美	田万里	29-0138	北部地区全域	
	吉本 郁子	塩町二丁目	22-2982	榎町	木島 美鈴	毛木北	28-0119	毛木区	
	池田 光雄	塩町二丁目	22-5319	塩浜(塩町4丁目を除く)	西吉 郁子	寺谷	28-0469	郷区	
	井本 正則	皆実	22-5706	中須(1組～10組)	前田 茂	浦尻	25-1061	浦尻区	
	久藤トヲエ	明神	22-6283	中須(11組～17組)	渡廣 稔	久保谷	28-0153	久保城区	
	橋本 京子	西町	22-3417	中須(11組～17組)	淀 修	奥河内	28-0886	曾井区	
	吉元 美景	西町	22-3362	皆実・促進住宅	増谷 喜伯	宗越	25-1363	平方区	
	神浪加代子	大王	22-3187	明神・塩町4丁目	中吉 静見	西柏	28-0122	港区	
	高野 秀美	宮原	22-4510	明神(9～26組、32組)	竹野 登	沖辺西	25-1054	水場区	
	今井 正一	中通	22-5567	西町(1～8組、27～31組)・来須(1～2組)	上本 幸雄	八王寺上	28-0406	東条区・西条区(西条)	
	玉井 明美	上条	22-4224	下野町大王・宮原・受矢・阿此比・正部(新庄町)	土肥 甲子	宮条	25-1524	西条区(宮条・宮下・魁)	
	石原 淑子	成井	22-3671	下野町大王・宮原・受矢・阿此比・正部(新庄町)	河田 睦子	毛木北	28-0142	吉名地区全域	
	福田 進	大井東	22-3787	中通	寄能 利一	長浜一丁目	27-0809	忠海長浜1～3丁目	
古田ヨリ子	大井西	22-0474	上条	角本 松樹	床浦三丁目	26-2039	忠海床浦3丁目、4丁目2～5番		
森兼 幸子	宿根	22-0484	成井・来須(3～5組)	柘川 豪	床浦一丁目	26-2897	忠海床浦1丁目		
渡橋昭二郎	小梨	22-7033	大井東	原 宏	中町三丁目	26-1326	忠海床浦2丁目1～14番、忠海中町2丁目15・16番、3丁目1～7番		
高尾 公子	福田	24-1433	大井西・築地	芝山 吉宣	中町二丁目	26-0600	忠海中町1丁目3～7番、2丁目10～14・17番		
中村 貞美	福田	24-1100	宿根	大川 正憲	中町二丁目	26-0910	忠海中町1丁目1～3番、2丁目1・2・4・9・18・19番		
高岡 茂夫	福田	27-0655	小梨	三次恵美子	中町二丁目	26-0806	忠海中町2丁目3・5～8・20～24番、4丁目1～6・8番		
水野 榮子	高崎	24-1057	西谷・中谷・沖条(1組)	大隅 保則	中町三丁目	26-2252	忠海中町3丁目8～16番		
藤川 明美	高崎	27-0135	東谷・打越	調整中	—	—	忠海床浦2丁目15～19番		
川西 好治	高崎	27-0936	沖条(2～8組)	木下 誠也	中町四丁目	26-2963	忠海中町2丁目25・26番、4丁目7番、忠海東町2丁目1～5番、3丁目5番		
池田 文昭	来須	22-6484	大乘団地	住田 芳夫	東町二丁目	26-1008	忠海東町1丁目1～8番、2丁目7～9番		
宮本 恭子	高崎	27-0303	打越・大乘(電発社宅を除く)・小吹	早迫 政江	東町一丁目	26-2413	忠海東町1丁目9～15番、5丁目2～9番		
民生委員・児童委員は、誰もが安心して、住み慣れた地域で暮らすことができるよう、常に住民の立場に立って相談に応じ、行政・関係機関への橋渡し役として、必要な支援を行います。 なお、民生委員法により守秘義務があるため、個人の人格を尊重し、その身上に関する秘密を守ります。 は主任児童委員 任期 平成25年12月1日～平成28年11月30日 ※調整中の地区は、決まり次第、広報に掲載します。					藤本眞智子	東町五丁目	26-0167	忠海東町2丁目10・11番、3丁目10～15番4丁目2番、5丁目1・2番	
					調整中	—	—	忠海東町4丁目1～13番	
					調整中	—	—	忠海東町4丁目14～17番・5丁目10～29番	
					調整中	—	—	忠海地区全域	
					調整中	—	—	忠海地区全域	
					調整中	—	—	忠海地区全域	

# お知らせ NEW

## 広島県議会議員 一般選挙

投票日 4月12日(日)  
告示日 4月3日(金)



今回の統一地方選挙は、3月1日から5月31日までの間に任期満了となる地方公共団体の議会の議員と首長の選挙を、全国で選挙期日を統一して行うものです。

竹原市では、広島県議会議員一般選挙が行われます。投票日には、必ず投票に行きましょう。

### 選挙人名簿登録資格

今回の選挙の選挙人名簿には、平成27年4月2日現在で竹原市に住所があり、次の要件を満たす人が新たに登録されます。

①年齢満20歳以上(生年月日が平成7年4月13日以前)

②竹原市の住民基本台帳に引き続き3か月以上記録(平成27年1月2日以前に転入の届出)されている人

### 投票所での投票

日時 4月12日(日)7時~20時  
場所 4月3日頃郵送する投票所入場券に記載している投票所  
※候補者が定数を超えない場合は、無投票となります。

### 期日前投票

仕事や私用などのため、投票日に投票所に行くことができないときは、期日前投票ができます。

### 期間

4月4日(土)~4月11日(土)

8時30分~20時

場所 市役所玄関ホール

### 市外転出者の投票

竹原市の選挙人名簿に登録されている人が、県外に転出

したときは、入場券が届いた人でも投票することはできません。

県内の他市町に転出した場合、その市町の選挙人名簿に登録されるまでは、市町長が交付する「引き続き広島県の区域内に住所を有する旨の証明書」または住民票を投票所提示すれば、竹原市で投票することができます。

ただし、転出は1回のみに限られます。問い合わせ

選挙管理委員会事務局  
☎22-7764

## 犬・猫の定時定点 引取りを廃止

広島県では、犬・猫の安易な引取りを防止するため、定時定点引取りを3月31日で廃止します。4月1日からは、広島県動物愛護センターを窓口として犬・猫の引取りに対応することになります。

今後とも、動物愛護にご理解ご協力をお願いします。  
問い合わせ  
広島県動物愛護センター  
☎0848-8616511

## 平成27年度公募型補助金の 募集期間を延長

「平成27年度公募型補助金」対象事業の募集期間を延長します。公募型補助金は、まちづくりに関する住民の参加意欲を高め、新たな市民活動を推進するための補助制度です。

これから活動を始めたい、または新たな事業展開を図りたいという市民活動団体のみなさんの発想や特性を活かした公益的な活動を応援します。

対象 市民活動団体が企画提案し、平成27年度に実施する事業で、公益上必要性が認められるもの。  
対象となる事業例

◆安全で快適な暮らし創出事業  
交通安全の推進・防犯活動に関する事業など

◆環境保全事業  
ごみの減量推進に関する事業、自然環境の保護に関する事業など

◆明るい社会と健康づくり推進事業  
障害者などの社会参加活動の推進に関する事業、高齢者などの健康づくりに関する事業など

◆産業活性化事業  
農作物などの地域ブランドの推進に関する事業、新分野開発など商工振興に関する事業など

### 補助金額

補助対象事業費の1/2以内  
※1件上限額25万円  
(ただし、1団体につき1事業)

※交際費、飲食費、親睦会費など、補助事業の実施と直接関係ない団体運営にかかる費用は補助対象外。

### 申込方法

4月30日(木)までに、募集要項(まちづくり推進課に備え付け、または市ホームページからダウンロード)に記入のうえ、まちづくり推進課協働推進係へ。

### 選定方法

5月中旬に審査会を開催し、応募事業の説明(プレゼンテーション)をしていただき、予算の範囲内で市が選定します。

### 問い合わせ

まちづくり推進課協働推進係  
☎22-2279

## 忠海東小学校・忠海西小学校閉校式及び忠海学園開校式を行います！

子どもを取り巻く環境の変化に対応するため、平成24年度から忠海地区で、小中一貫校設立の準備を進めていましたが、4月1日に、小中一貫校「忠海学園」を開校します。

「忠海学園」は、忠海東小学校と忠海西小学校を統合した忠海小学校及び忠海中学校から成る施設一体型小中一貫校で、学校・地域等が連携した教育を実施していきます。

「忠海学園」の開校にあたって、忠海東小学校・忠海西小学校閉校式及び忠海学園開校式を行います。地域の人・保護者のみなさんなど多数のご参加をお待ちしています。

### 《忠海東小学校閉校式》

日時 3月29日(日) 9時30分～

場所 忠海東小学校屋内運動場

### 《忠海西小学校閉校式》

日時 3月28日(土) 9時30分～

場所 忠海西小学校屋内運動場

※両小学校とも、閉校式後に記念行事を行います。

### 《忠海学園開校式》

日時 4月8日(水) 14時～

場所 忠海学園屋内運動場(現忠海西小学校屋内運動場)

※忠海学園の校舎は7月末に完成予定のため、開校式は現忠海西小学校で行います。



▲忠海学園完成予想図

問い合わせ

教育振興課教育企画係 ☎ 22-2329

## 第37回竹原ロードレース大会結果



2月1日、バンブー公園で、竹原ロードレース大会を開催し、659人が13部門で力走しました。好天に恵まれ、竹原ロータリークラブや福田女性会による参加者への豚汁やぜんざいなどのもてなしがあり、にぎやかな一日となりました。

問い合わせ

文化生涯学習室 ☎ 22-7757

### ▼各種目の優勝者(敬称略)

種目	名前	所属	記録
一般男子3km	生信 貴至	バンブースポーツクラブ	10分12秒
一般女子3km	林 沙知	吉和AC	10分57秒 (大会新記録)
一般男子5km	友谷 匡希	如水館高等学校	15分41秒 (大会新記録)
一般女子5km	蔵楽 未久	県立西条農業高等学校	18分10秒 (大会新記録)
一般男子10km	東 陽暉	県立西条農業高等学校	31分57秒 (大会新記録)
中学生男子5km	佐々木 光	東広島市立磯松中学校	16分01秒
中学生女子3km	藤倉 美和	東広島市立磯松中学校	10分38秒
小学生男子2km (1・2年)	西中 健人	東広島市立川上小学校	8分07秒
小学生女子2km (1・2年)	浜下 胡音	広島市立戸坂小学校	8分23秒
小学生男子2km (3・4年)	面迫 祐輝	長江子ども会	7分23秒
小学生女子2km (3・4年)	浜下 音花	広島市立戸坂小学校	7分37秒
小学生男子2km (5・6年)	大西 陸	石内南SKRC	6分51秒
小学生女子2km (5・6年)	山際 夏芽	東広島TFC	7分20秒