

保健師  
だより

# 自分の血圧をご存知ですか？

家庭用の血圧計が普及するなど、いつでも手軽に血圧を測ることができるようになってきました。しかし、体調の悪い時にだけ測るなど、正しく測れていない方もいるかもしれません。そこで今回は、『正しい血圧の測り方』についてご紹介します。



## 【正しい血圧の測り方】

血圧は朝と夜に2回ずつ測り、それぞれ平均値をとります。

朝の条件：起きて1時間以内、トイレの後、朝食前の3つを満たすこと  
夜の条件：寝る前

上記の条件で測定しないと全く意味がないわけではありません。しかし、より正確に血圧を測るためには必要なことです。また、測った値を記録し、目に見える形で残しておくことをお勧めします。

血圧が高くなってもなかなか自覚症状はなく、体からの危険サインに気づきにくいものです。まずは、正しく血圧を測り、自分の血圧を知っておきましょう。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

自由研究  
2日で完成!

## 食育ワークショップ



去年、大好評だった夏休み企画!! 今年は調理実習をプラスしてさらにパワーアップ!!  
参加者全員に「一生の宝になるにしはら食育ワークショップ自由研究セット」をプレゼント!

プログラム 8月18日：①食育S・A・Tシステムを使った体験学習  
②グループワーク ～食事バランスアップ大作戦～

8月19日：調理実習 ～カラダを作る食 簡単レシピ～  
※時間は2日間とも10：00～12：30

対象 西原町在住の小学5、6年生  
定員 15名(先着順) ※2日連続で参加できる方優先

会場 西原町役場

受付期間 7月21日(火)～8月11日(火)  
※電話または健康推進課の窓口で受付

※詳細は、西原町ホームページでご確認、またはお電話でお問い合わせください



参加費  
無料

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

# 「西原町のまちづくり」提案募集

西原町では「まちづくり基本条例」に基づいて、町民及び町内関係団体から、まちづくりに関する提案を募集しています。

ハード事業、ソフト事業の区別は問いません。町全体に関わる幅広い考え方で建設的なご提案をお待ちしています。沖縄振興特別推進交付金（一括交付金）をはじめとする国、県の各補助制度の活用や町政運営の参考とします。ただし、提案書の返還や提案した事項に対する回答は行いませんので、ご了承ください。

なお、ご提案頂いたアイデアや提案が事業化された際に派生する一切の権利は西原町が所有することになります。



○提案方法：提案書を、直接企画財政課の窓口へお持ちいただくか、郵送、FAXまたはEメールでの提出をお願いします。

※提案書様式は企画財政課での配布または西原町ホームページからダウンロードできます。  
※提案者の住所氏名は可能な限り記載して下さい。（匿名でも可能です）

○提出期限：8月31日(月)



提出先、お問い合わせ 総務部企画財政課 政策係 ☎945-4533 FAX946-6086  
Eメール seisaku@town.nishihara.okinawa.jp  
URL <http://www.town.nishihara.okinawa.jp/>

## 西原町の人権擁護委員です

私たちが人権擁護委員として、近所とのトラブル、家庭内のもめごと、いじめ、離婚、DVなど人権に関する相談を行います。



ちばな ただし なかそね よしみ よなみね ひとし  
知花 正 仲宗根 好美 與那嶺 等

今年の6月まで、  
人権擁護委員として2期6年がんばってもらいました。



いれい きよ さきはら きくえ にいしま さとる  
伊礼 キヨ 崎原 菊江 新島 悟



とうま のぶこ  
当真 信子

## マイナンバー制度 が始まります。

制度が始まるとマイナンバーを利用できる各種手続きで個人番号(マイナンバー)の記入が必要となります。(※手続きにより開始時期が異なります)

平成27年10月から  
みなさまの住所に個人番号(マイナンバー)が記載された通知カードが届きます。

平成28年1月以降  
個人番号カードの発行が始まります。  
(※希望者の方に発行されます。申請は通知カード取得後ならいつでも申請できます)

事業主の皆様  
マイナンバー制度への対応準備は進んでいますか。

平成28年1月以降  
雇用保険、源泉徴収、健康保険、厚生年金の手続き等に従業員の方のマイナンバーが必要となります。(手続きにより開始時期が異なります)

法人番号が  
法人の方に平成27年10月から順次通知されます。法人番号は税務関係の手続きに記入することになります。  
※広報にしはら9月号もご確認ください。

WEBで検索「マイナンバー」  
お問い合わせ マイナンバーコールセンター ☎0570-20-0178