



高血圧症を予防、管理しましょう！

市国民健康保険加入者を対象とした疾病統計(16年5月診療分)によると、高血圧性疾患が受診件数3,746件(18.6%)の1位で、生活習慣病の代表格です。高血圧が長く続くと血管に強い圧力が加わるため、動脈がくたびれて硬くなり、血液の流れが悪くなって死に至る重大な病気を引き起こします。健康的な生活習慣を実行し予防や重症化させない自己管理が重要です。

◎診療費の例

通院・院外処方…17,130円
(1回受診・薬処方28日分
・生活習慣病指導)
高血圧症→脳梗塞発症
…871,140円(28日入院)
→心臓病
(ペースメーカー埋込手術)
…1,993,970円(25日入院)

◎高血圧症予防と 血圧コントロール のために

①食塩・アルコールの制限②体重の減量③運動
④バランスのとれた食事
⑤ストレスとうまく付き
合う⑥禁煙⑦服薬治療が
必要な人は適正な服薬

★体への大きなダメージばかりでなく、休職を余儀なくされ経済的にも負担がかかります。

★かかりつけ医を持ち、糖尿病や高脂血症などにも注意して管理しましょう。

【問合せ】健康増進係 ☎89-2159

講座



日時：8月6日(土)～8日(月) 2泊3日
場所：能代港、大館少年自然の家、
八幡平
費用：6000円
★いずれも定員：50人
申し込み：7月20日(水)まで

能代こども環境探偵団
環境係 ☎89-1769

○第3回「星空観察(スター・ウォッチング)」
子ども館の屋上で夏の星座観察。

対象：小・中学生と保護者
☆夜の活動なので必ず保護者同伴
日時：8月2日(火)
午後6時30分～9時30分

場所：子ども館(エントランスホール)に集合してください
定員：子ども30人程度
申し込み：電話などで環境係へ
(定員になり次第締め切り)

※雨天順延(8月4日以降)

母と子の木工教室

母子自立支援員 ☎89-2956

作品名：おかもち

対象：母子家庭・父子家庭の親子
(小学生)

日時：8月7日(日) 午前9時～正午

場所：木の学校

定員：10組

費用：1世帯500円(会員は無料)

◎昼食は準備します

申し込み：7月19日(火)～

午前9時～午後5時
(定員になり次第締め切り)

伝統文化こども教室

「お友達と一緒にお花をいけよう」

華道家元池坊能代支部 佐藤 ☎52-9894

対象：小・中学生

日時：7月16日(土)・24日(日)、8月21日(日)、9月4日(日)、10月9日(日)、11月6日(日)、12月4日(日)、18年1月15日(日)、2月5日(日)、3月5日(日)(全10回) 午前9時～11時

場所：中央公民館

費用：1回200～500円

申し込み：住所、氏名、学校名、学年、性別、電話番号を電話、ファクス、ハガキで「〒016-0831能代市元町9-10佐藤勝子」まで
☎52-9894(兼ファクス)

庭木せん定(SP技能2種)講習会

シルバー人材センター ☎54-4688

対象：55歳以上 定員：25人

日時：7月20日(水)・21日(木)

午前9時～午後3時

場所：藤公園落合 費用：無料
(定員になり次第締め切り)

催し物



能代エナジAMPパーク

エナジAMPパーク ☎52-2955

○いつもここからお笑いLIVE

お笑い芸人「いつもここから」のお笑いショーを開催します。
日時：7月24日(日)午前11時30分～午後2時30分(各約30分)

※当日来場のお客様先着300人に花鉢をプレゼントします。

○『手づくりとお宝展』

江戸時代末期から明治時代初期に作製されたレコード・蓄音機などのほか、アンモナイトの化石、七夕の山車など、約20点を展示。
日時：7月27日(水)～31日(日)

午前9時30分～午後4時30分
※31日は午後3時で終了。

★いずれも入場無料(申し込み不要)