

薩摩川内 広報



さつませんだい



May.2024
vol.470

1年生に
なつたよ

祁答院小学校開校

にゆうがく おめでとう



友だち
募集中



自治体広報紙配信
アプリ「マチイロ」
ダウンロード
はこちら



祁答院地域小学校再編協議会会長にインタビューしました!

「統合前は複式学級での教育を行っていたが、統合後は各学年一学級の編成となり、先生たちの負担も軽減できるだろう」と期待を寄せています。約1年間、統合に向けて協議に携わってきた関会長、これからのさらなる小中一貫教育の充実を願っていました。



関一幸 会長
「4小学校が統合されたことで、子どもたちにとってより良い教育環境となることはうれしい」と話すのは、祁答院地域小学校再編協議会の会長で大村地区コミュニティ協議会会長でもある関一幸さん。



「**児童の皆さんへ!** 新しい仲間を迎え、新しい学校生活が始まりました。仲良く、楽しく頑張ってください。」

どんな校歌なの?



鎌倉時代以降、この地域を治めた祁答院氏の家紋の扇と町木であった梅の花をかたどり、「祁」の文字を象徴として中央に配置し、「祁答院」を誰でも読めるようにローマ字で明記したものです。黒木小学校出身の小牧良次さんが考案したものが選ばれました。

どんな校章なの?

学年	児童数
1年	9人
2年	12人
3年	19人
4年	20人
5年	21人
6年	27人
合計	108人

祁答院小学校校歌

作詞 小学校再編協議会
補作詞 沖敦
作曲 遠藤 武夫

一 緑さやかな 青垣に
薫るそよ風 光る雲
矢止めの峰を 照らす陽が
水面に映える 久富木川
心豊かに たくましく
楽しい 楽しい われらの学び舎
楽しい 楽しい 祁答院小学校

二 五つの時代を 超えて今
歴史の系を 紡いでる
尊き文化を 受け継いで
心磨いて 真理知る
賢く優しく 健やかに
伸びゆく 伸びゆく われらの学び舎
伸びゆく 伸びゆく 祁答院小学校

三 湖畔の浮島 戯れる
ベッコウトンボに 未来みる
高き理想を 胸に秘め
大空高く 舞い上がれ
笑顔いっぱい 朗らかに
歌おう 歌おう われらの学び舎
歌おう 歌おう 祁答院小学校

祁答院地域の子どもたちへより良い教育環境を提供するため、この春、**黒木、上手、黒木、大豊**小学校の4校が統合され、「祁答院小学校」として新しい幕が上がりました。
今回は、その「祁答院小学校」を深く、詳しく、各小学校の歴史や再編事業に関わった方の声などを紹介します。



未来ある子どもたちに、より良い教育環境を

4月8日(月)、祁答院小学校で開校式と入学式が行われました。新しい児童を迎え、少し緊張した面持ちで始まった開校式。「久富木川」や「ベッコウトンボ」などの地域の特色が盛り込まれた新しい校歌が、一生懸命練習してきた児童によって初披露されました。入学式では9人の新入生がアーチをくぐって入場し、在校生が温かく出迎えました。保護者や来賓の方々が見守る中、希望を胸に新たな学校生活のスタートとなりました。



【祁答院小学校誕生までの経緯】

- 2022.7 令和コミュニティトーク(祁答院地域)で小学校再編に関する質問が出る
- 2022.8 祁答院地域の小学校再編についての説明会を開催
- 2022.11 祁答院地域の各地区から、小学校再編に関する意見要望書を教育委員会に提出
- 2022.12 意見・要望の調整が図られ、再編協議会の準備会を行い、基本方針などを確認
- 祁答院地域小学校再編協議会発足
- 7回にわたり、協議を実施
- 2024.4.8 祁答院小学校 開校



▲黒木小学校



▲上手小学校



▲黒牟田小学校



▲大豊小学校

市公式LINEから市内の道路などの浸水状況の通知を受信できます

近年、激甚化・頻発化する災害に備え迅速な避難などの判断材料とすることを目的に、市内の浸水危険箇所に浸水センサを設置しました。市公式LINEと連携し、浸水状況の通知を受け取ることができます。受信したい箇所を個別に設定することで、センサが浸水を検知した際、お手持ちのスマートフォンに通知が届きます。

設定方法



浸水センサの主な設置場所

- ・排水ポンプ施設付近：浸水危険が高い場所
- ・アンダーパス：周囲の路面より低く、豪雨時に冠水の危険がある場所
- ・早期浸水箇所：豪雨時に道路冠水が発生しやすい場所

問合せ先
本庁道路河川課建設管理G
(内線 3321)

人のとなりに

おかげさまで
「一正さん」



「人のとなりに」とは…
文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや人柄を表す言葉「人となり」をイメージしたコーナーで、人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポットを当てていくことを目的としています。

4月8日、祁答院地域に誕生した祁答院小学校が新たな歴史をスタートさせました。今回は、子どもたちや未来の祁答院小学校に対する、初代校長の思いに寄り添います。

教師を志した学生時代
「小学生の頃にテレビで見たドラマの主人公に憧れて教員を目指した」と話すのは、4月に開校した祁答院小学校の初代校長を務める岡留一正さん。憧れの教員免許の取得を目指して学生時代を過ごし、教育実習でさらにその気持ちが強くなったと言います。その後中学校の教員採用試験に合格し、教員人生をスタートさせました。

まず肯定
子どもたちと接する中で、岡留さんが気を付けていることは、子どもたちの話を肯定すること。「『そうなんだね』のように肯定的な言葉を掛けるように意識しています。せっかく話してくれたいのに、最初に否定してしまうと、子どもたちも残念な気持ちになるので共感するような声掛けを心掛けています」と話します。「たくさん話してくれる子どもたちには、じっくり話を聞くことが大切です」と教えてくれました。

これまでの教員生活
中学校の理科の先生として教員人生をスタートし、これまでの長い教員生活で、かつての教

え子と児童・生徒の親として再会することもあったと話します。「『〇〇中学校の時の〇〇です。覚えてますか』と教え子が声を掛けてくれることがあります。その時はとてもうれしいです。また、教え子が社会の一員として、自立して頑張っているという報告をもらった時とてもうれしいです。今年の祁答院小学校の新入生の保護者にも、担任をしていた時の教え子がいました。当時の教え子の子どもたちの世代も入学してきたと思うと、時の流れが早く感じます」としみじみと話してくれました。

本市の印象
県内のさまざまな学校に赴任し、本市に赴任するのは、川内中央中学校と前任の大東小学校で2回目で、引き続き祁答院小学校の校長を務めることになりました。「本市はスポーツにすぐ力を入れている、プロのスポーツ選手が合宿を行ったり、伝統行事の川内大綱引があったりと、子どもたちがスポーツや文化に触れる機会が多い印象を受けます。それらを通して、地域や保護者とのつながりを持っているので魅力的だと感じています。祁答院地域は地域のつながりが強く、子どもたちにより良い学習環境を提供するため、地域一

体となって小学校再編に積極的に携わっていただきました」と話してくれました。

これからの祁答院小学校
開校式の当日の朝、子どもたちの「おはようございます」という元気なあいさつを聞いた時、良い学校になるだろうと安心したそうです。「あいさつや礼儀を意識しなくてもしっかりとできる子どもたちを誇りに思います。これまで小学校再編に関わってきた人たちが地域の方々の思いを背負って、素晴らしい学校だと認めてもらえるようにしていきたいです。また、閉校した4校の頭文字をとった「祁答院小学校かくだい(拡大)プロジェクト」を計画し、これから祁答院小学校の魅力を広めていくように頑張りたいです。そして、子どもたちにとって「楽しい、面白い、元気が出る」学校にしたいです」と新たな歴史を歩む小学校への思いを語ってくれました。

校訓
たすけあひあひ

▲祁答院小学校校訓

市長と振り返る 薩摩川内市誕生20周年 vol.3

令和4年5月にSDGs未来都市に選定されて2年が経過します。そこで今月は、さまざまなSDGsの取り組みを実践する本市において、市長がどのようなことを意識しているかなどについて、インタビューしていきます。

市長が思い描く未来の実現のためにどのようなことを意識していますか。
市長 **誰一人取り残さない、持続可能を意図する**ということが、私が買っている考えです。

誰一人取り残さないという考え方でいうと、イベントは大きい小さい、近い遠いは関係なく行くようにしています。そうすることで市民の皆さんと会場で直接対話することができ、時間は掛かるけれど、この手間暇を惜しむことはできません。

持続可能という視点では、イベントなども後世に伝承しなければいけないと思っています。川内大綱引がいい例です。子供大綱引を通して、子どもたちに伝えることができますから。

市民に意識してほしいことや取り組みでほしいことなどはありますか。
市長 まずは、環境配慮や資源循環。これからは必要になってきます。「あったらしかもったいな

誰一人取り残さない 持続可能性

今回は、SDGsの観点から市長の考えを聞き、これからの未来を考えて、一人一人が意識して行動しなくてはならないと感じました。次回は、防災についての市長の考えに迫ります。

▲生涯学習フェスティバルの様子

▲SDGs 未来都市について

問合せ先
本庁秘書広報課
企画総務・広聴広報G
(内線 4122)



当初予算の編成方針

令和6年度当初予算においては、予算編成方針に基づき、第2次薩摩川内市総合計画および総合戦略に基づく施策、アフターコロナを見据えた薩摩川内市の中期的展望および未来創生10ビジョンの実現に係る事業の着実な進展を図るとともに、薩摩川内市SDGs・カーボンニュートラル宣言や薩摩川内市SDGs未来都市計画の趣旨を踏まえ、持続可能で魅力的なまちづくりに向けた予算を編成しました。

6つの政策に基づき 展開する主な事業

① 健やかに生き生きと暮らせるまちづくり(健康・福祉)〈94事業〉
426億5448万円

② 快適で魅力的な住み続けたいまちづくり(生活環境)〈31事業〉
23億1711万円

新規事業
▼放課後児童クラブ運営臨時支援事業
常勤の放課後児童支援員を2人以上配置することができず、国・県の新たな補助基準が適用されない放課後児童クラブに対し、放課後児童支援員の人材確保などの運営に要する経費を支援します。(2125万円)

新規事業
▼薩摩川内市環境基本計画(第3期)策定事業
本市の恵み豊かな自然を次世代へ継承し、環境への負荷が少ない循環型社会を実現するために、令和7年度から令和16年度までの10カ年の基本計画を策定します。(970万円)

▼ふれあい・いきいきサロン活動支援事業
サロン会員の認知力向上のための

▼蘭牟田池環境保全再生利活用事業
蘭牟田池環境保全基本計画に基づき、「環境保全」と「賢明な利用(ワ

活動に取り組んだサロンに対して、その活動を支援します。(150万円)

拡充事業
▼産後ケア事業
これまで実施してきた産後ケア事業に加えて、アウトリーチ型(訪問支援型)や甕島区域在住の産婦に対する船賃助成を拡充します。(678万円)

▼介護保険料の引き下げ
介護保険料標準月額について、これまで6200円から6100円に引き下げます。(令和6年度から令和8年度までの3年間)

新規事業
▼防災行政無線システム更新事業
地震や台風などの災害時に、いち早く正確な情報を伝える設備である防災行政無線システムの基幹部分の更新を行います。(2億4477万円)

▼学校給食費補助事業
物価高騰に伴う食材費上昇分について助成します。(8209万円)

▼若者就労支援事業
本市の高校新卒者または市内在住の市外高校新卒者(いずれも市内中学校卒業生、高校中退者含む)が、市内居住かつ市内の事業所に就職後6カ月以上経過した場合、10万円分のSDGsポイントをつんPayで支給します。(2000万円)

拡充事業
▼小中学校トイレ洋式化事業および特別教室空調設備整備事業
小中学校におけるトイレの洋式化と特別教室の空調設置について、実施校数を増やし、全体の整備期間を短縮して実施します。(2億9202万円)

▼地域公共交通人材確保等助成事業
地域公共交通の人材確保を図るため、市内の交通事業所に就職した65歳以下のバス、タクシー運転手に対して助成します。(250万円)

⑥ 市民みんなで考え、行動するまちづくり(地域経営)〈30事業〉
30億6153万円

⑤ 次世代を担う人と文化を育むまちづくり(教育文化)〈54事業〉
25億1154万円

新規事業
▼第3次総合計画市民アンケート調査事業
第3次総合計画策定に向けて、計画の各施策の重要度・満足度・成果指標(KPI)の現状値を把握するために市民アンケートを行います。(270万円)

新規事業
▼スポーツフェスタ事業
市民運動会をリニューアルし、子どもから高齢者まで、気軽にスポーツを楽しむきっかけづくりと運動能力・競技力向上につながるよう、自由参加でさまざまなスポーツが体験

※KPIは、政策の目標を達成するための過程において、どれくらい達成できたのかを評価するために用いる数値や数量で表すことができる指標のこと。

イズユース)に係る具体的な行動計画を策定します。(500万円)

原子力災害時避難経路図作成事業
原子力災害時における避難経路図を新たに作成し、PAZ内およびUPZ内の住民に全戸配付します。(594万円)

※PAZ内は、原子力発電所からおおむね半径5キロメートル圏内、UPZ内は、おおむね半径30キロメートル圏内のこと。

③ 地域の豊かな個性で活力を生み出すまちづくり(産業振興)〈86事業〉
20億4602万円

新規事業
▼東部区域デジタルスタンプラリー事業
東部区域の関係人口の拡大や経済効果の増大を目指して、観光施設や飲食店、物産館などでスタンプを集め、東部区域の特産品を景品としたスタンプラリーを行います。(505万円)

▼自治会活性化支援事業
自治会加入促進や高齢化対策、子育て支援などに資する自治会独自の取り組みに対して補助金を交付します。(450万円)

▼薩摩川内市誕生20周年記念式典事業
市誕生20周年記念を市民とお祝いするとともに、市政発展のために功績のあった方の表彰を行います。(438万円)

拡充事業
▼自治会運営交付金
(1億2604万円)



▼地区コミュニティ協議会運営交付金
(9958万円)

これまでの運営交付金に加え、防犯灯電気料金支援分などを拡充して交付します。

問合せ先/本庁財政課財政G
(内線4722)

当初予算の概要

● 一般会計の年度末市債残高の推移

(単位：億円)

区分	H17	H21	H26	R1	R2	R3	R4	R5	R6
残高	617.1	507.3	491.3	371.9	364.9	356.2	342.7	333.3	346.3

※H21(合併5年後)、H26(合併10年後)、R1(合併15年後)



● 全会計の年度末市債残高の推移

(単位：億円)

区分	H17	H21	H26	R1	R6(当初予算ベース)
残高	845.4	734.2	661.0	503.5	477.8

● 年度末基金残高の推移

(単位：億円)

区分	H17	H21	H26	R1	R6(当初予算ベース)
残高	115.6	123.9	206.5	150.6	137.6

※特定目的基金(一般会計分)を計上

● 一時借入金の状況

令和6年3月31日現在

会計名称	一時借入金残高	借入期間
一般会計	0円	—

※年度末は支払いが集中するため、一時的に借り入れるお金です。

● 特別会計 当初予算額および市債残高

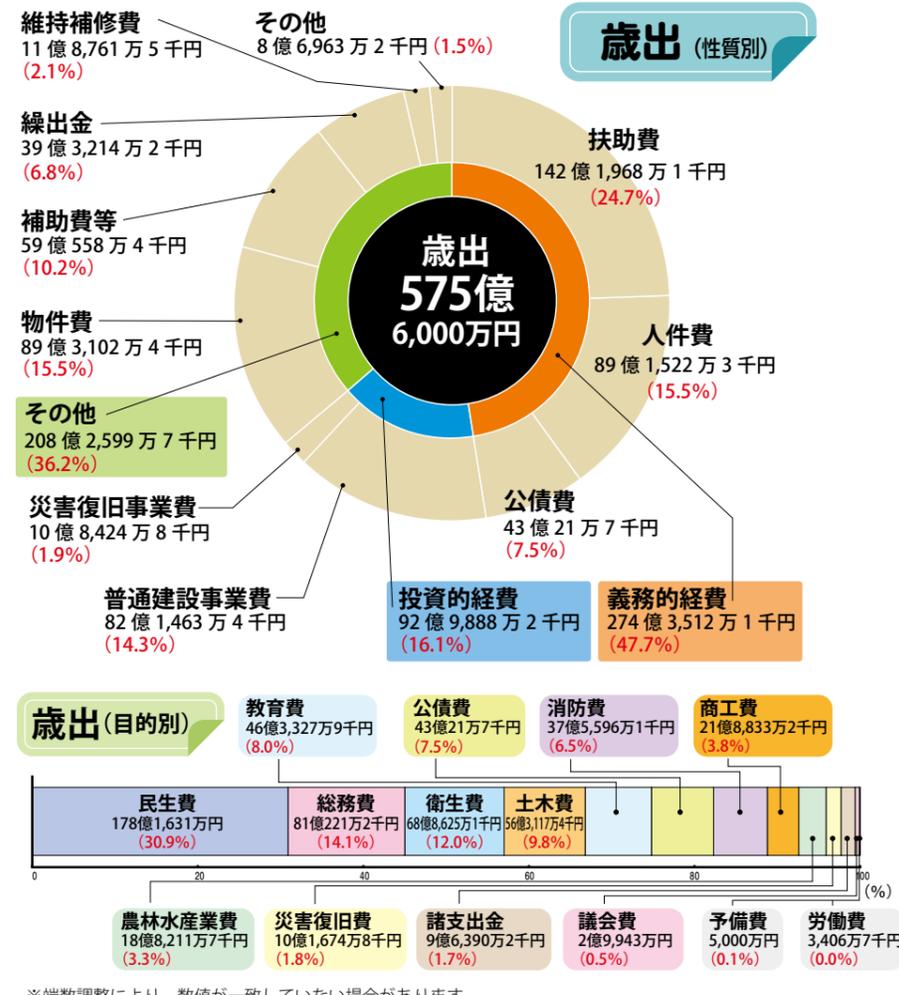
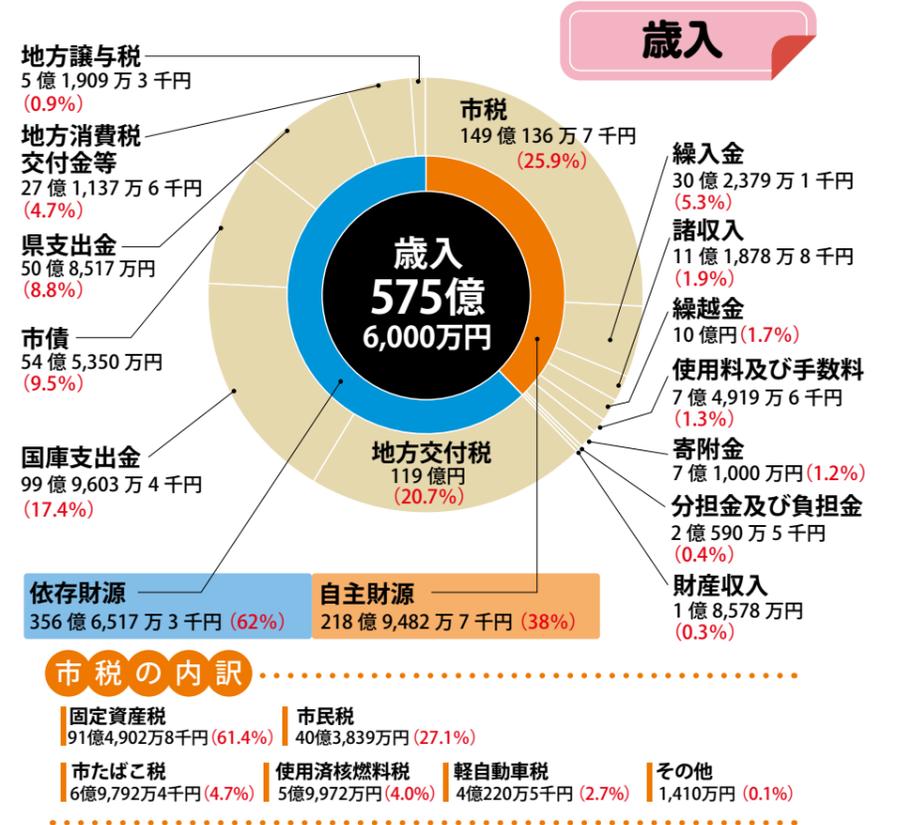
特別会計名称	令和6年度当初予算額	市債(借入金)の現在高 (令和6年3月31日現在)
温泉給湯事業	4,609万9千円	—
浄化槽事業	1,166万6千円	1,731万3千円
天辰第一地区土地区画整理事業	2億3,232万8千円	3億3,059万9千円
天辰第二地区土地区画整理事業	6億4,188万5千円	9億4,197万3千円
入来温泉場地区土地区画整理事業	9,620万4千円	2億7,444万円
国民健康保険事業	108億3,537万円	—
国民健康保険直営診療施設勘定	10億9,901万9千円	1億1,864万円
介護保険事業	112億5,849万7千円	—
後期高齢者医療事業	16億2,386万6千円	—
9特別会計の合計	258億4,493万4千円	16億8,296万5千円

● 公営企業会計 当初予算額および企業債残高

公営企業会計名称		令和6年度当初予算額	企業債(借入金)の現在高 (令和6年3月31日現在)
水道事業	収益的収支	収入	45億507万1千円
		支出	
	資本的収支	収入	
		支出	
簡易水道事業	収益的収支	収入	7億7,455万9千円
		支出	
	資本的収支	収入	
		支出	
下水道事業	収益的収支	収入	59億9,670万9千円
		支出	
	資本的収支	収入	
		支出	

用語解説

- **自主財源**: 地方公共団体が自主的に収入できるお金
- **依存財源**: 国や県から定められた額が交付されたり、割り当てられたりするお金
- **国庫支出金**: 特定の事業に対して、国から交付されるお金
- **市債**: 公共事業などの財源として、国などから借りるお金
- **扶助費**: 生活保護法、児童福祉法、老人福祉法などに基づいた経費
- **義務的経費**: 支出が義務付けられ、任意に削減できない経費
- **投資的経費**: 支出の効果が資本形成に向けられ、道路建設や学校建設など将来に残るものに支出される経費
- **繰出金**: 一般会計と特別会計または特別会計相互間で支出される経費
- **民生費**: 児童、高齢者、障害者の福祉推進などの経費
- **総務費**: 総務管理、財産管理などの経費
- **衛生費**: 保健衛生や環境対策、ごみ処理対策などの経費
- **土木費**: 道路、公園、市営住宅の整備などの経費
- **教育費**: 学校の管理運営や施設整備および生涯学習を推進するための経費
- **公債費**: これまでの施設整備などで借りたお金の返済のための経費
- **消防費**: 消防・救急活動などのための経費
- **商工費**: 商工業や観光振興のための経費
- **農林水産業費**: 農林漁業の振興のための経費
- **災害復旧費**: 災害被害の復旧に要する経費

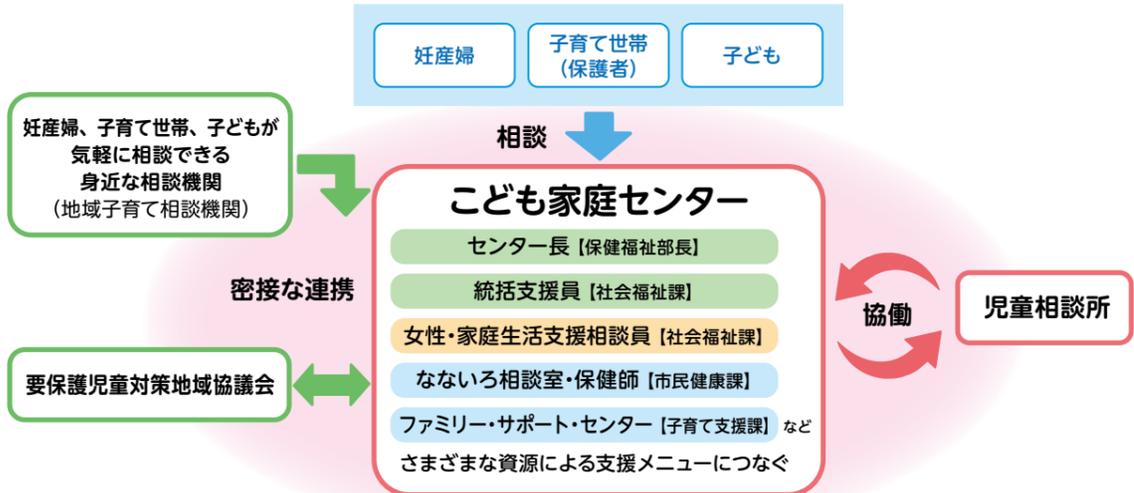


※端数調整により、数値が一致していない場合があります。

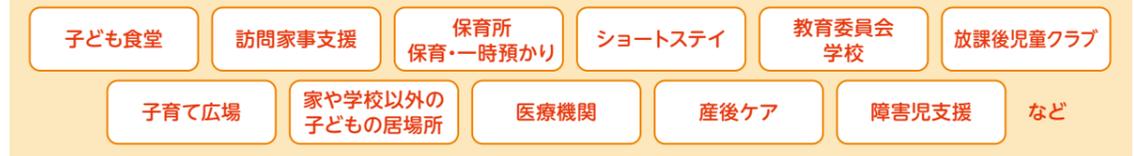
近年、妊産婦や子ども、家庭に
関する相談件数は増加傾向にあり、
その相談内容は多様化や複雑化し
ています。それに伴い、相談者に
関わる職員には、より迅速で高度
な判断能力と適切な支援につなげ
る関係機関などのネットワーク
の強化が求められています。

そこで、4月1日から子ども家
庭総合支援拠点(児童福祉)と子
育て世代包括支援センター(母子
保健)の機能を維持しながら、全
ての妊産婦、子育て世帯、子ども
への一体的な相談支援の機能を有
する機関として、こども家庭セン
ターを設置しました。

こども家庭センターとは？



民間資源・地域資源と一体となった支援体制の構築



▲こども家庭センターの設置式の様子

支援が必要な市民を取り残す
ことがないよう各課の窓口で受
け付けた相談内容を総括支援員
が中心となって調整し、それぞ
れに合った支援を関係機関と連
携しながら一体的に行います。

どんなことをするの？

- 妊産婦や子育て世代、子どもに関する相談の受付
- 相談があった家庭や子どもの状況把握
- 適切な支援を提供するための情報収集
- 民間や地域の関係機関などとの情報共有・連携
- サポートプランの作成 など

こども家庭センターを設置しました

子育て、家庭、子ども、妊産婦に関する相談

問合先 / 社会福祉課相談G (内線2711)



▲ヤングケアラー チラシ



▲広報薩摩川内9月通常版キジカケル突撃レポート!~ファミリー・サポート・センターって?編~



▲さつまさんだいこそだてサポートネット

▼女性・家庭生活支援相談員 (本庁社会福祉課内) ☎20)6343

▼ヤングケアラー相談電話 ☎0120(080)794

▼なないろ相談室 (SSプラザせんだい内) ☎22)3611

▼ファミリー・サポート・センター ☎22)5085

▼市民健康課すこやかふれあいプラザ内 ☎22)8811



おすすめ本



5歳の息子には、新型コロナウイルスを感じする能力があるらしい。我が子信じ、奇妙な自主隔離生活を始めるパパの身に起こる顛末とは。ほかにも人生が愛おしくなる全5編を収録。



火にかけるだけで簡単、そのまま食べてもよし、保存してもよし。蒸し煮、蒸し焼き、スープ、パスタ、卵料理、鍋料理、炊き込みごはんまで、バラエティ豊富な65レシピ。



人ん家の植木鉢、モンブランの中身…。人生にはほ必要ないけれど、なんとなく気になる小さいコトたち、ちょっと確認しておこう。そんな微妙な気持ちをエッセイとイラスト、漫画でつづった単行本。

コロナと潜水服 著/奥田英明

簡単!おいしい! 藤井恵のひとり分ごはん 著/藤井恵

小さいコトが気になります 著/益田ミリ



気づけばそこは不思議な図書館。一級コトバ使いと名乗る女の子に事情を話すと、「コトバの術」をかけられて…。5人の子どもたちは無事にピンチから脱出できるのか。



普段私たちが目にしているアレやコレが、じつはひとりの「めんどくさい」をきっかけに生みだされたことは、ご存じでしょうか。本書は、そんな「めんどくさい」をきっかけに生まれた発明やアイデアを物語で紹介する本です。

なんとかなる本 樹本図書館のコトバ使い① 著/令丈ヒロ子、絵/浮雲宇一

めんどくさい図鑑 すべての成功はめんどくさいからはじまった!? 編/小学館クリエイティブ

新着本







椿ノ恋文画集 著/しゅんしゅん

推し短歌入門 著/神原紘

深夜カフェ・ポラリス 編/秋川滝美

あたしは本をよまない 作/コウタリリン 絵/ちばみなこ

ぼくたちのいばしょ 一亀島小多国籍探偵クラブ 作/詩田浩平、絵/酒井いずみ

中央図書館からのお知らせ

中央図書館では、蔵書の所在状況の点検・書架整理、館内設備の工事などのため「特別図書整理期間」として次の期間、休館します。休館中の図書の返却は、中央図書館玄関(正面左側)に設置している「夜間・休日返本受入口」をご利用ください。

なお、電子図書館は、休館期間も利用できます。

休館期間：6月13日(木)～27日(木)

問合先/中央図書館 ☎(22)3542



▲電子図書館 ホームページ

問合先	
中央図書館	☎0996(22)3542
樋脇分館	☎0996(38)0009
入来分館	☎0996(44)5311
東郷分館	☎0996(42)0053
祁答院分館	☎0996(21)8755
里分館	☎09969(3)2958
上甕分館	☎09969(2)0031
下甕分館	☎09969(7)0311
鹿島分館	☎09969(4)2211



薩摩川内市地域医療介護情報ネットワーク
～あなたの健康をみんなで見守る～

令和5年度、国のデジタル田園都市国家構想交付金を活用した本市のマルチ医療DX(デジタル・トランスフォーメーション)事業の一環として運用が始まった「かごネット」について紹介します。



かごネットって何?
病院、診療所、歯科、調剤薬局、介護事業所などを相互につなぐ医療情報ネットワークです。
これまで複数の医療機関に分散されていた患者さんの医療情報を、本人の同意のもと、参加施設の間で、インターネット上で連携カルテとして共有します。診断や治療、調剤などを行うときに、より正確な診断、安全な処置などができるようにするサービスです。

かごネットに登録しましょう
かごネットに登録するとカードが付され、参加している医療機関などに提示することで、さまざまなメリットがあります。

- ▼かかりつけの病院以外でも病歴などを共有することで、適正な治療を受けられ、重複検査も避けられます。
- ▼処方情報が共有されることで、薬の飲み合わせの確認や、重複処方を防ぐことができます。
- ▼入退院時の施設間の情報連携がスムーズになり、待ち時間が短縮されます。
- ▼救急搬送時、本人の意識がない状態でも、病歴などの情報把握ができるため、素早くて確かな処置が受けられます。

アプリで健康管理
かごネットと連携する健康づくりサポートアプリ「かごマイカルテ」は、脈拍、呼吸、血圧、体温などの情報の登録や管理、受診した医療機関の処方、検査内容の確認などができます。
さらに、毎日の血圧、体重、食事、服薬の登録や1日2000歩以上歩くことで、健康ポイントを獲得できます。ポイントは3カ月ごとに集計し、ランキング上位の方に、薩摩川内市スマートフォン決済アプリ「つんPay」の地域通貨をプレゼントします。



▲かごネットホームページ

かごネット手続きの流れ

- ①登録ブースで説明を受ける。(ブースの開設日時のかごネットホームページのお知らせから確認ができます。)
 - ②同意書にサインする。
 - ③かごネットに登録
 - ④アプリをダウンロード
- ※申し込みには本人確認書類が必要です。

参加している医療機関などの確認や、詳しい内容はかごネットホームページでご確認ください。

医療関係者や登録者の声

医療関係者
▼夜間・休日当番医において、初診の患者さんに対し、かごネットで病歴やアレルギーなどの情報を確認して診察できることは、医師にも患者さんにもメリットがある。
▼医師や薬剤師が患者情報を共有できるので、患者さんが多数の薬を服用することによる副作用の発生など有害な事象を防ぐことにつながる。

登録者
▼病院や薬局、介護施設など、医療機関ごとに病状などの説明をする必要があったが、かごネットですべて共有していただけるので安心。
▼高齢な親が倒れた際、家族がそばにいてもアレルギーや服薬情報共有していただけるので安心。

現在、かごネットに参加している医療機関などは116施設です。(3月31日時点)
今後、参加する施設が増えることで、共有できる医療情報も充実し、地域内でのより良い医療・介護サービスの提供につながります。

問合せ先／本庁スマートフォンデジタル戦略室
(内線6152)

5月17日は高血圧の日
～家庭で血圧を測りましょう！～

本市では、脳血管疾患や心筋梗塞で亡くなる方が、全国・県と比較して多い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。高血圧対策には、減塩・バランスの良い食事、肥満解消などが大切です。今回は家庭での血圧測定の重要性についてお伝えしていきます。

●なぜ家庭での血圧測定が大切なの?

高血圧は血管に強い圧力がかかっている状態です。放っておくと血管がぼろぼろになる「動脈硬化」が進み、血管が詰まったり破れたりすることで、脳血管疾患や心筋梗塞、慢性腎臓病などを引き起こす可能性が高まります。高血圧はほとんど自覚症状がないので、治療開始が遅れることが多く、治療をしても血圧コントロールが不十分の方が多くいます。

普段の血圧の状態を正確に知り、管理をするために、日頃から家庭で血圧測定をすることが大切です。血圧記録手帳や携帯の血圧記録アプリの活用もおすすめです。血圧記録手帳は、市民健康課で配布しています。下表を参考に、まずは血圧記録を管理してみましょう。

高血圧の判断基準(薬が必要な判断基準)

測定場所	収縮期	拡張期
自宅	135mmHg以上	85mmHg以上
病院	140mmHg以上	90mmHg以上

参考：高血圧治療ガイドライン 2019

血圧の正しい測り方
参照：日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

測定のタイミング
◎1日2回(朝・夜)

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切です。

※カフとは、血圧計とつながった腕帯のことで、血圧測定する際に上腕に巻き付ける部分です。

測定するときのポイント

- いすに座って1～2分経ってから測定する
座ったばかりだと、血圧が安定していないことがあります。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることが大切です。
- ※カフは心臓と同じ高さで測定する
心臓よりも低い位置だと、「数値が高く出る」など、不正確になる場合があります。
- 薄手のシャツ1枚なら着たまでもOK
カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいですが、薄手のシャツ1枚ぐらいいなら、着たまも測定してもよいです。

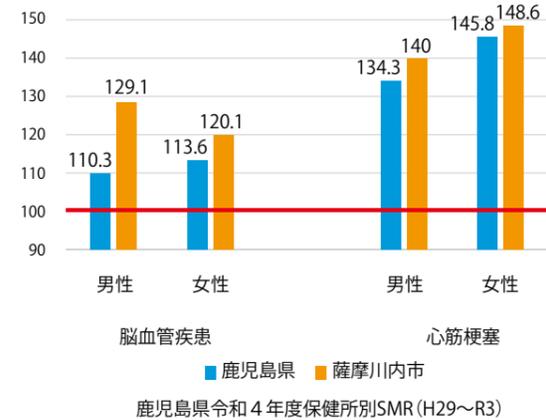


▲血圧のはなし

問合せ先
市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
(22)8811

●健康相談のご案内
市民健康課では、生活習慣病予防・改善のための食生活や運動などについて、個別で相談を行っています。気軽に相談ください。
また、市のホームページには、血圧についての情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

脳血管疾患と心筋梗塞のSMR



※SMR(標準化死亡率)は、その病気による死亡率の全国平均を100とし、100以上の場合は死亡率が高い、100以下の場合低いと判断されます。
(出典：厚生労働省)