

きらり! No.38 明日の風



なかむら たくろう
中村 拓朗さん (26歳)

「Not ネガティブ」
が信条!

今回は、エクナ（株）二戸営業所に勤める、中村拓朗さんを紹介しします。

一勤めてどれくらいですか

盛岡の本社で3年勤めた後、昨年、二戸営業所に転勤してきました。
一現在、どんな仕事をしていますか
お客さまの所に訪問して、コピー機やプリンターのメンテナンス、パソコンのトラブル対応を行っています。

一趣味は

野球です。一戸町の社会人野球チームに所属し活動しています。4月に入って、活動も本格的になってきました。大会で良い成績を収められるように日々頑張っています。

一将来の夢や、目標は

IT業界の技術の進歩は本当に早く新しい機能を持った製品が次々と出てくるので、負けないように製品知識を蓄え、技術を磨いていきたいです。また、実家で稲作をやっているの、徐々に覚えていかなければと思っています。

一自己分析するとどんな人ですか

明るく前向きだと思います。ネガティブなことを考えても切りがないので「Not ネガティブ」を信条にしています (笑)

一理想の女性のタイプは

自分が思っていることを、はっきり話してくれる人がいいです。気がねなく話せたり、良い意味で気を使わなくてもいい人!

一あなたにとって「二戸市」とは!?

一戸町出身で、7年ぶりに帰ってきましたが、人と話すときの訛りを聞くと「ああ、帰ってきたな」という実感と安心感を覚えました。ただ、買い物や遊びを考えると八戸や盛岡に行くことが多いので、娯楽施設や商業施設がもっとあると若者が帰ってきやすくなると思います。

一ひと言メッセージを!

県北の皆さんに支えられて二戸営業所は10年目を迎えることができました。これからも地域に貢献できるよう尽力していきます。

★「きらり!明日の風」では、市内で働く、若い人や輝いている人を募集しています。自薦、他薦は問いません。
問い合わせ、応募先 情報管理室 (☎ 23-3114、FAX 22-1195、E-mail jouhou@city.ninohe.iwate.jp)

第6回 高血圧解消のために

見逃さないで! 病気のサイン
~健康力アップで病気を防ごう~

あなたの血圧、大丈夫?

高血圧を改善しましょう!

肥満を解消

太り気味の方は減量することで、血圧が下がります。適正体重の方は増えないように注意!

塩分の摂取量を控える・野菜を毎日食べる

野菜に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分に含まれる)を尿中に排泄し、血圧を下げる働きがあります。

アルコールは適量に

お酒は適度に楽しみましょう。

禁煙

たばこは動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳梗塞が起きやすくなります。

高血圧ってなあに?

血流によって血管に与える圧力が、かかり過ぎている症状のことを高血圧といいます。

高血圧が続くとなぜいけない?

血管に大きな圧力がかかり続け、動脈硬化が進行して血管がつまりやすくなります。これは、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの循環器系の病気を引き起こします。

血圧測定のポイント

血圧は、ちょっとした体調や心理状態、また測る時の姿勢や時間帯などによっても変動します。

- ◎できるだけ同じ場所で同じ時間帯に
- ◎5分程度、安静を保った状態で
- ◎毎日測って、日々の変化をみる



春キャベツとしらすのはちみつレモン和え

エネルギー 89kcal、食塩相当量 0.8g



材料 (4人分)

- キャベツ 400g
- しらす 30g
- ミニトマト 4個
- オリーブ油 大さじ1
- レモン汁 大さじ2
- はちみつ 大さじ1/2
- ニンニクスライス 3枚
- 食塩 小さじ1/6
- コショウ 少々

作り方

- ① キャベツは2~3等角のざく切りにする。ポリ袋にキャベツと④を加えてよくもむ
- ② キャベツがしんなりしたら、しらすを加えてよく混ぜる
※2時間程度置いておくと味がよくなじみます
- ③ ②を器に盛り、半分にしたミニトマトをのせる

<減塩モニタで1日の食塩摂取量がわかります!>

市は減塩モニタの貸し出しを行っています。測定方法は夜間尿と早朝尿をカップに取り、センサーを差すと、前日の推定塩分摂取量がわかります。

厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標を男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は男女とも6g未満としています。岩手県の食塩摂取量は、この目標値よりも高い数値となっています。

自分が食事でもどのくらい塩分を摂取しているか簡単に測定できますので、使用してみたい人は気軽に国保予防課まで問い合わせください。お待ちしております。

毎月の記事を集めてご家庭で健康を保つヒント集としてお使いください。また、市では栄養相談や塩分測定器、簡易尿中塩分測定器の貸し出しを行っています。問い合わせ、申込先 総合福祉センター (国保予防課 ☎ 23-1313 内線 223)

もしもの時に役立つ ぼうさいナビ VOL. 14

災害発生時 避難するときは案内看板を見よ!

指定緊急避難場所・指定避難所への誘導案内看板を設置しました

災害から命を守るために、まずは避難行動が重要です。地元ではない地域で災害にあった場合や市外から訪れた人などを、付近の避難場所へ誘導する案内看板を設置しました。石切所公民館や市生きいき交流センターなど21カ所への誘導案内がされ、夜間でも、距離や災害種類の確認をすることができます。



設置された案内看板



指定避難所

災害で自宅生活が困難になったときに、避難生活するための場所



避難場所

災害が起こった時に、身を守るため、緊急的に非難する場所



防災士の原通子さん

有事の際は、案内看板をよく見て避難しましょう

問い合わせ先 防災安全課 (内線 345)