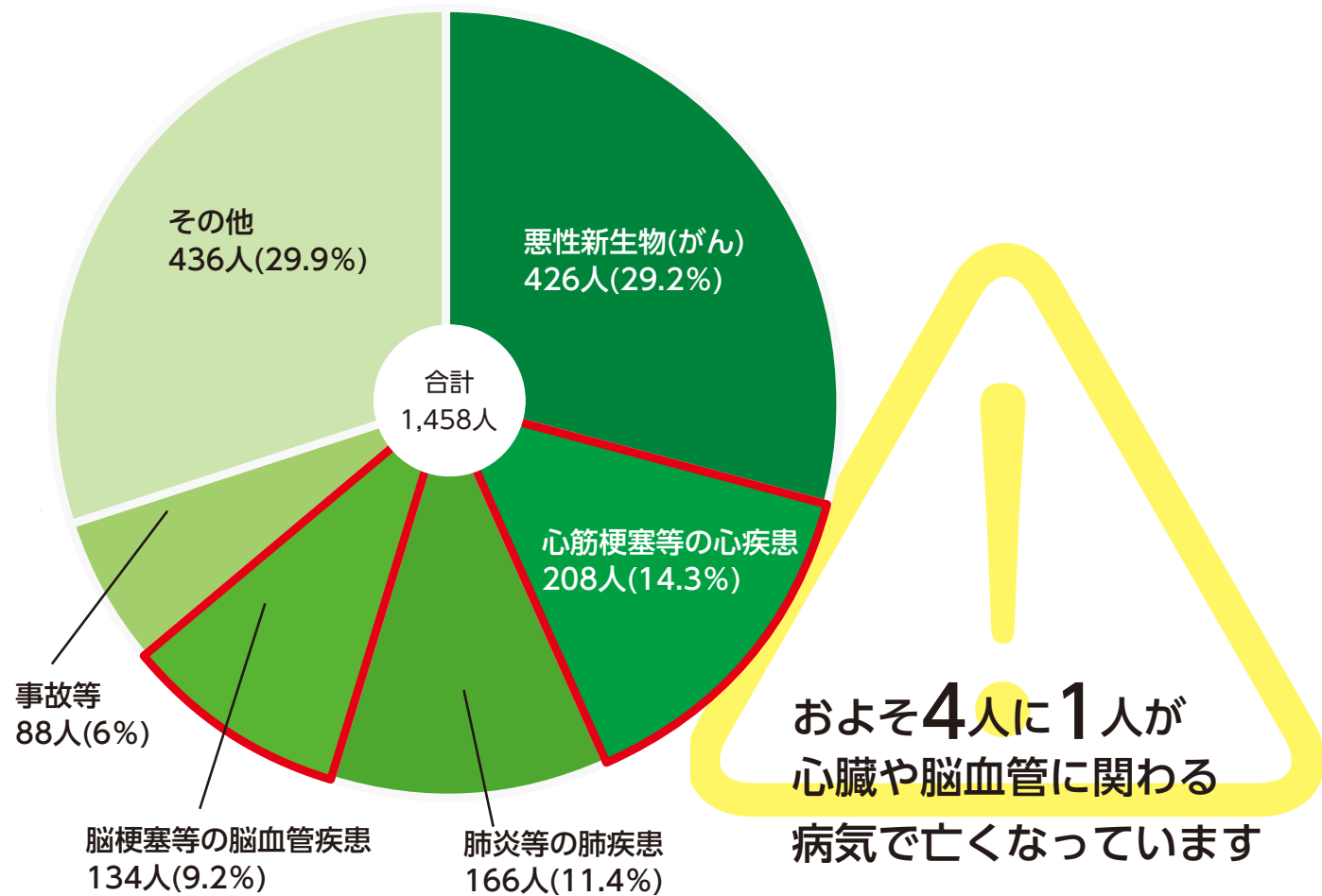


# 古河市の死因別死亡者数

出典：平成27年 茨城県保健福祉統計年報



## あなたは大丈夫？ 知られざる高血圧の恐怖

「心臓が体中に血液を送り出すための圧力」

これが血圧であり、正常よりも高い数値にあることを高血圧といいます。自覚症状が現れにくく、放置すると動脈硬化を招き、さらには心疾患や脳血管疾患につながることもあります。

高血圧には「サイレント・キラー(静かなる殺し屋)」という異名があるほど深刻な病といわれています。

日本人の3人に1人は高血圧有病者ともいわれる現在。高血圧で悩んでいる人も、今まで気にしたことがなかった人も、健康な体で長生きするために一緒に高血圧について考えてみませんか。

厚生労働省では「収縮期血圧140mmHg、拡張期血圧90mmHg(140/90mmHg)以上」を高血圧と定めています。(mmHgは圧力を表す単位)

## Contents <目次>

- <特集>  
あなたは大丈夫？  
知られざる高血圧の恐怖  
3 - 7
- 8 ◆市税は納期限までに納めましょう
- 9 ◆市民税・県民税納税通知書を送付します/介護保険料のご案内
- 10 ◆叙勲/全国大会出場
- 11 健康百科/公園日和
- 12 キラリ！輝く人たち
- 13 今月の古河っ子/わたしの夢
- 14 古河歴史見聞録
- 15 図書館の本棚から/古河今昔物語
- 16 - 17 子育て情報
- 18 - 21 まちの話題Report！
- 22 - 23 古河インフォメーション
- 24 - 35 お知らせページ
- 36 Kogastagram/読者アンケート

### 針谷市長からのメッセージ



天候に恵まれたゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？ 私は久しぶりに運動をして、いい汗をかくことができました。健康な体を維持するためには、日々の運動習慣が必要だと感じました。

皆さんも健康維持のために、継続して運動ができるよう一緒に頑張りましょう。



P18



P19



P20



P21

### 今月の表紙は「健康づくり」



体のメンテナンスはできていますか。健康診査を受け、自身の健康状態をしっかりと確認しましょう。また、身近で気軽に相談できるかかりつけ医を持つことも大切です。