

新体育館のアリーナはさまざまなスポーツで利用できます！

新体育館のアリーナでは、バスケットボール2面、ハンドボール1面、バレーボール（6人制）3面、バレーボール（9人制）2面、ミニバレー6面、バドミントン6面、卓球や柔道、トランポリンなどで利用できます。また、多目的室や会議室、子育て支援センター、ファミリー・サポート・センター、クッキングスタジオ、ランニングコース、シャワー室なども完備しています。

予約システムや利用料金などについては、詳細が決まり次第お知らせします。完成後は、ぜひ新体育館で各種スポーツをお楽しみください。



●問 = スポーツ振興課 Tel 22-7911

覚えてみよう！使ってみよう！

手話で話そう！

問 = 福祉課 Tel 23-0111

日常会話で使える手話を毎月紹介します。手話を使うろう者の方とコミュニケーションをとってみませんか？

「正月、1月1日」モデル：三松中3年 芝田 幸貴さん

両手の人差し指を立て、左右に引き寄せて上下に置く



「夢」モデル：紙屋小3年 村川 結咲さん

右手の指を動かしながらこめかみから右上へ揺らせて上げる



家庭血圧を測定しましょう！

～すすめよう！健幸こばやし 21（第三次）血圧編～



元気の知恵袋

●問 = 健康推進課 Tel 23-0323

正しい測定のタイミング 1.日2回（朝・夜）

※椅子に座って1～2分経ってから測定しましょう

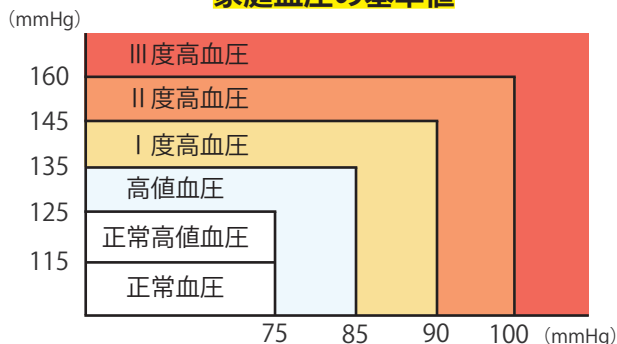
- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前



- ・入浴や飲食の直後は避ける
- ・寝る直前



家庭血圧の基準値



家庭血圧で高血圧の早期発見につなげよう

市の高血圧者（Ⅰ度高血圧以上か血圧服薬中の人）の割合は、男女共に県と比べて高くなっています。そこで、今日からできる

高血圧対策を一つ紹介します。それは、家庭血圧を測定することです。家庭血圧とは、その名の通り家庭で測定する血圧のことです。病院で測定する血圧とは異なり、リラックスして測

定できるため普段の血圧の状態を正確に知ることができます。そのため、白衣高血圧や仮面高血圧、早朝高血圧を診断するための参考になります。血圧が高くても自覚症状はほとんどありません。家庭血圧を測定し、結果を記録しましょう。また、高血圧（135/85以上）の状態が続く場合は、早めに病院を受診しましょう。市では、健康相談や血圧手帳の配布を行っています。お気軽にご連絡ください。