

# あま市長選挙の投票日が決まりました!

投票日 令和4年4月17日(日)

(告示日 令和4年4月10日(日))

※立候補予定者説明会の日程等は、決まり次第お知らせします。



## あま市長選挙の標語募集!

市長選挙は、私たちのまちのリーダーを決める大切な選挙です。選挙管理委員会では、市長選挙にふさわしい標語を募集します。

選ばれた標語は、令和4年執行あま市長選挙の標語として選挙啓発に使用させていただきます。また、標語が決定した際には、採用させていただいた方のお名前を公表させていただきます。

### ●応募方法

応募用紙、はがき、FAX、E-mailに、次の記載事項をご記入のうえ応募してください。

(記載事項)

1応募標語、2住所、3氏名、4年齢、5電話番号、6学校名・学年(学生の場合)

### ●募集期間

10月1日(金)～11月12日(金)

### ●応募先

〒490-1292

あま市木田戌亥18番地1 あま市役所総務課(選挙管理委員会)

FAX 441・8330

✉soumu@city.ama.lg.jp

問合先 総務課 ☎444・1711 FAX441・8330

# 高血圧をあまく見ないで!

高血圧は、食塩のとり過ぎや運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣が組み合わさって発症するとされています。自覚症状はほとんどありません。

治療をせず高血圧の状態が長く続くと血管が傷つき、気づかないうちに動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎不全など命に関わる重大な病気につながる可能性があります。

〈高血圧の診断基準(高血圧治療ガイドライン2019)〉

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧 (医療機関等で測る)	140mmHg 以上	90mmHg 以上
家庭血圧 (自宅で自分で測る)	135mmHg 以上	85mmHg 以上

### 〈減塩の工夫〉

- ・しょうゆやソースなどは、かけずに付ける
- ・汁物は1日1回にし、野菜など具たくさんにする
- ・外食や加工食品を控える
- ・しょうが、ねぎ、にんにくなどで風味を良くする
- ・麺類の汁は残す



### 〈高血圧の方へ受診勧奨通知を実施します〉

今年度の特定健康診査及び後期高齢者健康診査の結果で、血圧の値が基準値より大幅に高い方(収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上)へ受診勧奨通知を送ります。

健診を受けたままにせず、医療機関を受診しましょう!

問合先 保険医療課(保健事業グループ) ☎462・6683 FAX443・3555