

# 健康

## 町高齢者大学定例講座・公民館講座 『睡眠と健康の知恵袋講話』

「眠りたくても眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係について学ぶ講座です。高齢者大学の学生と一緒に聴いてみませんか。

**日時** 6月11日(火) 10時～11時30分  
(9時40分受け付け)

**テーマ** 「人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

**会場** 白老町中央公民館 講堂

**講師** 未定 (明治安田生命苫小牧支社へ依頼)

**対象** 町民 **参加費** 無料

**定員** 20人 (6月4日までに下記へ申し込みください)

**詳細** 大学事務局 ☎82-2154

## 5月17日は高血圧の日です

日本高血圧学会では5月17日を「高血圧の日」と定めています。

わが国では、高血圧治療ガイドラインより、病院や健診で測る血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳血管病、慢性腎臓病などの罹患リスクおよび死亡リスクが高くなるため、120/80mmHg未満が正常血圧とされています。脳心血管死亡割合を年代別に見ると、40-64歳、65-74歳では、120/80mmHgを超えると大きく増え、75歳以上では130/85mmHgを超えると大きく増えることがわかっています。白老町の健診受診者においても、合併を予防したい中長期目標疾患のうち、脳血管疾患を合併する基礎疾患は高血圧治療者でいちばん高くなっており、その上で血圧の管理は非常に重要です。家庭血圧では135/85mmHgは高血圧に分類されます。毎日測って、日々の血圧を確認する習慣をつけましょう。

**詳細** 健康福祉課 健康推進グループ  
☎82-5541

## いきいき4・6から お風呂のお知らせ

白老町在住の方で、60歳以上の方・障がいのある方が利用できます。自宅にお風呂がない方も申請により入浴できますので、ご利用ください。

**入浴可能日時** 開館日の毎週水～土曜日  
10時～15時

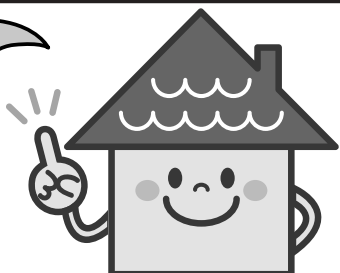
**料金** 1回200円 回数券12枚で2,000円

**場所** いきいき4・6 2階浴室

**詳細** 健康福祉課 福祉支援グループ  
☎82-5541

## 見積り・相談無料!!

- 屋根葺替
- 外壁張替工事
- 雨もり工事
- 塗装工事の事ならお気軽にご相談下さい



# 戸田板金工業(株)

白老町字北吉原345番30  
TEL.090-1386-1640(戸田)  
FAX0144-84-5779

## ソフトテニス少年団 団員募集

ラケットの貸し出しやお試し体験があります。事前に連絡の上、お気軽にお越しください。

### 練習日・練習場所

【5月】火曜日 16時30分～18時30分

町営テニスコート

水曜日・木曜日 17時～19時

北吉原はまなすスポーツセンター

【6月～9月】

火曜日・水曜日 16時30分～18時30分

町営テニスコート

木曜日 17時～19時

北吉原はまなすスポーツセンター

【10月～4月】

水曜日 17時～19時

北吉原はまなすスポーツセンター

土曜日 16時～18時30分

白老町総合体育館

**対象** ソフトテニスに興味がある小学生

**月謝** 2,000円 (きょうだい割引・別途保険料などあり)

**詳細** 事務局 石谷 ☎83-2289

## しらおい振興センター 嘱託職員

**対象** 65歳までの健康で明るい方 (健康であれば年齢問わず)

**業務内容** ①施設管理業務 (2級ボイラー技士免許必須) ②町道草刈業務 (刈払機取扱資格必須)

**賃金** ①月給119,200円 (月15日、資格手当8,300円支給)

②月給150,100円～197,000円

**雇用形態** 詳細は下記にお問い合わせください

**待遇** 各種保険加入制度あり (社保・雇用・労災保険)、作業服貸与、交通費 (会社規定により)

**申し込み** 写真付履歴書本人持参、書類、面接選考あり

**締め切り** 5月15日(水)

**詳細** 同センター ☎82-4471

## 自衛官候補生

### ●自衛官候補生

**資格** 18歳以上33歳未満の方 (ただし32歳の方は、下記まで連絡してください)

**締め切り** 5月14日(火)

**試験日程** 5月24日(金)～27日(月)のうち、いずれか1日

**試験内容** 筆記試験 (国語、数学、地理歴史、公民および作文)・適性検査・口述試験・身体検査

### ●一般曹候補生

**資格** 18歳以上33歳未満の方 (ただし32歳の方は、下記まで連絡してください)

**締め切り** 5月7日(火)

**試験日程** 5月17日(金)～26日(日)のいずれか1日

**試験内容** 筆記試験 (国語、数学、英語、作文) 適性検査

**詳細** 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所  
☎32-3725