

健康

予防に努めましょう

放置すると危険！脂質異常症

放置していると最終的には、心筋梗塞や脳梗塞等の病気を引き起こします。自覚症状がなくても毎年健診を受けて体の状態を確認し、予防する事が大切です。



脂質異常症予防 Q&A

Q そもそも、コレステロールや中性脂肪は何の為に必要なの？

A コレステロールは「細胞膜」や「ホルモン」の材料となります。中性脂肪は生命維持に必要なエネルギー源であり、本来どちらも身体に不可欠なものです。

Q 脂質異常症ってどんな状態？

A 血中の中性脂肪やコレステロールが多かったり、少なかったりする状態の事です。

● 主な基準値（1dlあたり）

LDL（悪玉）
コレステロール値
140mg 以上

HDL（善玉）
コレステロール値
40mg 以上

中性脂肪値
150mg 以上

血中の脂質バランスが悪いLDL（悪玉）コレステロールが内側にたまり血管を傷めます。また自覚症状のないまま動脈硬化は進行します。

Q 油ものの食事を減らせば中性脂肪やコレステロールは減るの？

A 一概に油ものだけ気をつけなくても改善は困難です。中性脂肪やコレステロールは、肝臓で食べ過ぎによる余分な糖質（ご飯・アルコール）や脂質（油）を材料に作られています。また、食品によってはコレステロールを上げやすい食品、下げやすい食品があります。

コレステロールを上げ下げする食品

下げる食品（適量をとる）
青背の魚・大豆・大豆製品・野菜・海藻・果物・植物油など

やや上げる食品（とりすぎない）
マヨネーズ・卵・鶏肉（皮なし）・レバー・いか・えび・たこ・貝など

上げる食品（出来るだけ控える）
牛や豚肉の脂身・チョコレート・洋菓子・バター・乳脂肪製品

Q 予防・改善に気をつける事は？

A ①▼食物繊維をしつかり摂る（②）の吸収を抑えます。②▼

糖質の摂り過ぎに気をつける（④）がが増えてしまいます。③▼夕食の過食に気をつける（脂肪を溜め込みやすくなります。）④▼食事以外にも運動や禁煙をする（有酸素運動は効果的で、喫煙は④や③を増やす動脈硬化の危険因子です。）

④…中性脂肪 ③…コレステロール

■ 遺伝の場合、生活習慣の改善だけでは難しい事もあります。医療機関での内服治療を最優先に早期受診をしましょう。

各予防接種について

申請や受け忘れはありませんか

● 3月31日以降の接種は自己負担に！

- ・麻しん風しん混合（MR）2期予防接種（年長児対象）
- ・水痘（水ぼうそう）予防接種（3歳～5歳対象）

※ 受け忘れがないか、再度母子健康手帳を確認し、3月31日までに接種しましょう！

● 予防接種補助金の申請は3月31日まで！

- ・ 町外医療機関でインフルエンザ予防接種（H26.10.1～H26.12.31に接種した人が対象）
- ・ 成人肺炎球菌ワクチンの予防接種（役場から通知が届いた人のみ対象）

★ 対象年齢内で接種していない予防接種がありましたら早めに行いましょう！

問▶ 健康推進課 健康推進係
☎ 62-1111 内線 122

高森町選挙管理委員会からのお知らせ

投票所一覧

投票所名	投票所施設名	備 考
第1投票所	草部総合センター	大字草部・菅山・芹口・永野原・下切 一円
第2投票所	高森自然学校	大字中・矢津田 一円
第3投票所	高森町朋遊館	大字津留・野尻 一円
第4投票所	河原総合センター	大字尾下・河原 一円
第5投票所	上在憩いの家	大字高森の内、村山・上在
第6投票所	高森中学校体育館	大字高森の内、昭和・旭通
第7投票所	高森町観光交流センター	大字高森の内、天神・上町・下町・横町
第8投票所	南公民館	大字高森の内、冬野・森・津留
第9投票所	色見総合センター	大字色見 一円
第10投票所	上色見総合センター	大字上色見 一円

平成27年4月

統一地方選挙

高森町長選挙、高森町議会議員一般選挙

- 告示日 4月21日(火)
- 投票開票日 4月26日(日)
- 投票時間 各投票所 7時～18時
- 開票時間 20時
- 期日前投票 高森総合センター2階大会議室 4月22日(水)～4月25日(土) 8時30分～20時
- 選挙権資格要件
 - 住所…平成27年1月20日までに住民登録をされた方
 - 年齢…平成7年4月27日までに生まれた方(満20歳以上)

熊本県議会議員一般選挙(阿蘇郡選挙区)

- 告示日 4月3日(金)
- 投票開票日 4月12日(日)
- 投票時間 各投票所 7時～18時
- 開票時間 20時
- 期日前投票 高森総合センター2階大会議室 4月4日(土)～4月11日(土) 8時30分～20時
- 選挙権資格要件
 - 住所…平成27年1月2日までに住民登録をされた方
 - 年齢…平成7年4月13日までに生まれた方(満20歳以上)

阿蘇郡に属する町村(高森町、南阿蘇村、西原村、小国町、南小国町、産山村)が選挙区で、選挙される議員定数は「1」です。

～ そ の 他 事 項 ～

- ① 投票所は、告示日までに郵送される投票所入場券で再度確認して下さい。
- ② 期日前投票 ● 投票所は高森総合センター1階ロビーです。
 - 閉庁日に関係なく投票が可能。郵送される投票所入場券を持参して下さい。
 - 投票所入場券を忘れた場合、免許証、保険証等で本人確認が必要です。
- ③ 不在者投票 投票日当日に心身の故障により入院中であつたり、転出・仕事や学業等でその滞在地で投票を希望される場合は、所定の手続きを経て「不在者投票」により投票ができます。ただし、高森町長選挙及び高森町議会議員一般選挙での転出者は投票できません。該当する見込みのある方は事前に当委員会事務局へお問い合わせ下さい。

立候補予定者説明会

高森町長選挙及び高森町議会議員一般選挙に伴う

立候補や選挙運動に関する、全般的な手続きや注意事項について、事前説明会を開催します。立候補を予定されている方は、立候補に必要な書類等を配布しますので、必ず出席して下さい。出席者は会場の都合上各候補者につき3名以内とします。

各候補者の統括責任者、出納責任者は可能な限り出席して下さい。

- 日時 3月19日(木) 14時
- 場所 高森総合センター 2階大会議室
- 持参するもの 筆記用具



★投票日…投票時間（7:00～18:00）

★期日前・不在者投票…高森総合センター1階ロビー（8:30～20:00）

日	月	火	水	木	金	土
			4/1	2	3 県議会 議員選挙告示	4
5	6	7	8	9	10	11
期日前投票・不在者投票（県議）						
12 県議会議員 選挙投票日	13	14	15	16	17	18
19	20	21 町長・ 町議選 告示	22	23	24	25
期日前投票・不在者投票（町長・町議）						
26 町長・ 町議選投票日	27	28	29	30		

よくあるご質問

きちんと手続きをしないと、大切な選挙権が行使できないことがあります。

【選挙権】町長及び町議会議員選挙は、20歳以上の日本国民で町の区域内に引き続き3ヶ月以上の住所を有することが必要です。つまり、4月26日（投票日）までに町外へ転出した人は、町長・町議選挙の選挙権が失われ、いずれも投票ができません。（★県議会議員選挙は、県内の他市町村へ住所を移しても、移転が1回に限り引き続き選挙権を移動前の住所地（高森町）に有します。この場合、投票時にはいずれかの市町村長が証明する「引き続き当県内に住所を有する旨の証明書」が必要となります。）

【事例】

高森町
選挙人名簿登録者3月15日
住民票移転

熊本市

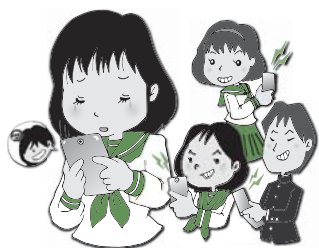
✕町長・町議選

○県議選

…不在者投票は高森町に投票用紙（「阿蘇郡選挙区」）を請求し、熊本市で投票できます。

高森町選挙管理委員会事務局 ☎ 62-1111 内線 115

人権

「いじめ」は、する子
だけの問題ではない

最近では、巧妙で陰湿ないじめのケースが多く、大勢が一人の子どもをいじめたり、携帯メールやネット掲示板等を用いて遊び感覚で行っているケースが見られます。存在感や自尊心が満たされない不満を解消するため、自分より弱い存在への攻撃や支配という形で現れます。

しかし、いじめられる子どもにとつては深刻な問題で、不登校になったり、場合によっては死をも考える心理状態に陥ります。

いじめは取り返しのない重大な人権侵害であるにもかかわらず、いじめられる理由は、ただ、みんなと違う行動をするなど、集団の中の異質なものであるという理由だけで始まるものが少なくありません。考え方や意見の違いを個性として認める人権意識を身につけることが重要です。

また、いじめを周りで面白がつてみたり、はやし立てたり、見て見ぬふりをする子どもたちも、結果としていじめに加わっていることとなります。いじめを解消するには、こういった子どもたちにも、いじめは許されないことであると、強くはたらきかけることが大切です。



住民福祉課 人権同和啓発係
☎ (62) 11111 内線 131



町長のうごき

(1月21日～2月20日)

- 71 回の公務・会議への参加の一部です。
- 他、22 回の準公務・政治活動への参加を行いました。

1月22日(木)	クリスマスファンタジー表彰式
1月23日(金)	降灰対策に関する意見交換会／2015 人権の町づくり懇親会
1月26日(月)	自衛隊相談員委嘱状交付式・懇親会(熊本市)
1月28日(水)	グリーンストック第3回評議員会(阿蘇市)／商工会行政懇談会
2月 3日(火)	みなみあそコミュニティセンター竣工式(南阿蘇村)
2月 6日(金)	自民党県議団降灰状況視察
2月 9日(月)	阿蘇市町村会総会
2月10日(火)	広域正副管理者会議／税併任徴収調印式(阿蘇市)
2月14日(土)	新酒まつりオープニングイベント
2月15日(日)	町交通安全宣言駅伝大会／南阿蘇村合併10周年記念式典(南阿蘇村)
2月17日(火)	県後期高齢議会定例会(熊本市)／県野菜振興協会役員会(熊本市)

町長交際費

(1月21日～2月20日)

交際費の予算は1年間で100万円です。
残りの額は 372,404円です。

日付	金額	分類	主な内容	備考
1月24日	3,000円	御樽	平成26年度草部葉たばこ生産組合定期総会	草部葉たばこ生産組合
1月28日	5,000円	御樽	商工行政懇談会	高森町商工会
2月 9日 ～10日	5,800円	土産代	鹿児島県桜島町・垂水市降灰関係視察	鹿児島県 桜島町・垂水市

※交際費での支出は「公的な行事」のみです。

※「公的な行事」の後の2次会、その他の会費、経費は全て自己負担となっています。

お悔やみ

(1月21日～2月20日)

予算(交際費の内の弔費分)は1年間で24万円です。
残りの額は 53,000円です。

金額	分類	主な内容	備考
32,000円	弔費	香典代	16件