

# 元気しん子

健康に関する情報をお届けします



## 血圧は健康の

### バロメーター

皆さんは、「あなたの血圧はどれくらいですか?」と聞かれて、すぐに答えられますか。自分の血圧を知らず、たかが血圧と思っていると痛い目にありますよ。

血圧が高い状態を放置しておくと、徐々に血管が傷つき、動脈硬化を促進します。その結果として、命を脅かす脳梗塞や心臓病などの病気の誘引となる怖いものです。

### 怖い「仮面高血圧」

血圧は、常に一定ではありません。1日のうちでも、食事や運動、ストレスなどさまざまな条件で変化します。

近年、注目されはじめたヘビースモーカーやストレスの多い人などに多く見られる「仮面高血圧」という病態があります。これは、病院で測る血圧が普段の血圧より低くなってしまうものです。中でも、起床時の血圧が高い「早朝高血圧」は、脳梗塞や心臓病を起こす危険性がより高くなります。こういった仮面高血圧は、昼間に医療機関で血圧を測定しても見つけることはできません。

### 血圧の自己測定で健康管理

血圧の自己測定は、仮面高血圧などの早期発見や「体調がいつもと違う」という場合の健康チェックに役立ちます。まずは、保健センターや市役所などに置いてある自動血圧計を利用して、自分の血圧の状態を知るようにしましょう。

### 「血圧下がる教室」

高血圧予防の生活習慣について、11月から4回コースで教室を開催します。詳しくは9月15日号の回覧で。

みんなで考えよう!

## 蒲郡のまちづくり

〈都市計画マスタープラン〉

### 蒲郡のまち

蒲郡がこんなまちになったら…、あんなまちになったら…なんて、考えたことはありませんか。「まちづくり」って、そんなことから始まります。市では、市民の皆さんが考



えるあんなまち、こんなまちを目指して、まちづくりの指針となる『都市計画マスタープラン(略称・都市マス)』を策定しています。

あなたもワクワク、ドキドキ、そしてホッとするような蒲郡をいっしょに考えてみませんか。

### 「都市マス」?

都市マスでは、「蒲郡がこんなまちになったらいいなあ」という「まちのイメージ」を定めます。次に、そのイメージから、住宅や工場の配置、道路や公園などの整備、農地や自然環境保全などの方針を定めます。要するに、どこに、どんな施設を整備し、土地をどのよう

### 「都市マス」スケジュール

都市マス策定に向けて、次のような目標を掲げて、進め

ていきます。

### 《今年度の目標》

- ・ 市民意識調査
- ・ まちの現状や課題の整理
- ・ 将来の都市像の設定
- ・ 住民会議の開催

### 《来年度の目標》

- ・ 地域別構想の設定
- ・ 実現化方策の検討

本号より「都市マス」や「まちづくり」についての情報を連載していきます。まちづくりに関するご意見などは、計画開発課までお願いします。

計画開発課 ☎66・1142