

健康のしおり 自分の血圧を知ろう

平成31年4月25日 日本高血圧学会が『高血圧治療ガイドライン2019』を発表。75歳未満の成人の降圧目標を130/80mmHg未満に引き下げました。（75歳以上は140/90mmHg未満）
この目標値は目安で、個々の状態によって主治医が判断して決めます。

■高血圧の診断基準（ガイドラインより抜粋） ※★が、一般的にいう高血圧

	診察室血圧	家庭内血圧
正常血圧	<120 かつ <80	<115 かつ <75
正常高値血圧	120～129 かつ / または <80	115～124 かつ / または <75
高値血圧	130～139 かつ / または 80～89	125～134 かつ / または 75～84
★Ⅰ度高血圧	140～159 かつ / または 90～99	135～144 かつ / または 85～89
★Ⅱ度高血圧	160～179 かつ / または 100～109	145～159 かつ / または 90～99
★Ⅲ度高血圧	≥180 かつ / または ≥110	≥160 かつ / または ≥100

正常高値血圧とは、高血圧の一步前で、注意が必要な高血圧予備軍の段階です。

血圧を高いままにしておくとな血管に負担がかかり、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を促進します。

血圧はいつも一定ではなく、活動している時はストレスなどによっても絶えず変わるため、病院などで測った血圧だけでなく、家庭での血圧を測り普段の血圧を知っておくことが大切です。

家庭血圧の図り方

- 上腕血圧計を選びましょう
- 朝と晩の2回測定しましょう
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前
晩：就寝前
- トイレを済ませ、椅子に座って1～2分待ってから測定しましょう。
- 週5日以上測定し、記録しましょう。記録したら、かかりつけ医に見せましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

- ・腕をテーブルなどの上に置いて、心臓と同じ高さにする
- ・腕帯（カフ）は指が1本入るくらいの強さに巻く
- ・測定中は会話をしない



からだに
いいはなし

糖質のおはなし 3

糖質制限は、エネルギーを摂りすぎている人や治療の目的で、必要以上に血糖値を上げさせない（すいせう膵臓からのインスリンを無駄に使わせない）ための方法の1つとして考えられたものです。糖質制限、糖質Ⅱご飯というイメージが先行して、まずは「ご飯から抜く」方が多くいらしたように感じます。ですが、ご飯を減らせば一時的には体重が減ったように感じるかもしれませんが、間違った減らし方では太ってしまったり、動脈硬化の原因になることもあります。

「糖質」にもいろいろな種類があり、「単糖類」「二糖類」「多糖類」に分類されます。これは体への糖類の吸収のしやすさに関係します。分子の大きさが小さい方から、単糖類・二糖類・多糖類の順で体に吸収しやすいものとなります。

単糖類：ブドウ糖・果糖など、これ以上分解できない最小単位の糖
二糖類：砂糖・乳糖・麦芽糖などで、単糖類が2つ結びついたもの

お菓子やジュースに含まれている単糖類や二糖類は消化吸収が早いため、血糖値が急上昇しやすくなります。血糖値が上昇すると、それを処理するインスリンというホルモンの分泌量が多くなり、体内に糖質が取り込まれて、体脂肪の原因となります。

多糖類：でんぷん（お米）など、ごはんに含まれているでんぷんは消化吸収が遅く、血糖値の上昇が緩やかなので体脂肪になりにくいです。糖質は、体温を上げさせる大事な働きがあります。そのため、朝食で糖質をとり、体温を上げることで燃えやすい体となり、ダイエットの成功につながります。

つまり、ダイエット中は過剰摂取をしない腹八分目の「ごはん中心の和食」が理想といえます。

四万十町国保大正診療所
筒井崇・入吉宏紀・大川剛史



高幡租税債権管理機構および南国・香南・香美租税債権管理機構、須崎市、土佐市、津野町からのお知らせ

税金滞納で差し押さえた不動産7物件を公売します！

■公売とは

「公売」とは、滞納税に充てるために差押えをした財産を売却することです。具体的には、公売会場において見積価額以上の金額を入札していただき、最高価額の入札者に売却していくもので、裁判所の行っている競売に類したものです。



■公売の方針

行政サービスを支える財源の確保に向けて、差押えした財産は、随時、公売を行って税収に充てています。滞納の解消、税収確保のために多くの皆さんの参加をお待ちしています。

■合同公売会

日時：3月5日(木) 開場：午後1時30分 入札：午後2時開始
会場：須崎市総合保健福祉センター 2階 会議室

今回は、高幡租税債権管理機構と管内の市町および南国・香南・香美租税債権管理機構の合同公売会の形式で、雑種地や農地などを売却します。なお、公売物件の所在地は須崎市、土佐市、四万十町、津野町になります。

■公売物件

番号	所在地		現況地目・種類等	登記地積(㎡)	登記床面積1階(㎡)	登記床面積1階以外(㎡)	見積価額(円)	保証金(円)	指定の状況		備考
									都計法	農振法	
1	須崎市	浦ノ内西分字大島	雑種地	1,370.00	—	—	1,750,000	180,000	—	—	
2	土佐市	新居字太子	宅地・居宅(一部雑種地)	435.90	97.48	—	60,700	0	—	—	雑種地 64.35㎡
3	津野町	新土居字平成	田	735.00	—	—	100,000	0	—	—	中山間地域等 直接支払制度対象
4	四万十町	仁井田字野田	宅地・居宅	277.81	86.66	30.66	1,450,000	150,000	非線引	農用地	
5	土佐市	宇佐町宇佐字橋田	宅地・居宅	158.67	50.97	16.80	700,000	100,000	非線引	—	
6	土佐市	中島字西大垣	宅地・居宅	915.70	71.02	27.15	3,500,000	400,000	非線引	—	
7	四万十町	高野字サクラ谷	田	4,312.00	—	—	500,000	50,000	—	農用地	

※番号1～3は所在地の市町、番号4は南国機構、番号5～7は高幡機構が出品する物件です。

※各物件について、状況によって公売が中止になる場合があります。

※公売や物件の詳細は、高幡租税債権管理機構のホームページの閲覧もしくは下記連絡先にお尋ねください。

※公売物件の「現地案内」は、個別に対応します。

■入札に必要なもの

全 員	
●保証金 ※現金に限ります。	代理人
●運転免許証など身分を証するもの	
●印鑑（認印）	

※公売物件が農地の場合は、所在地の農業委員会発行の

「買受適格証明書」が必要です。

四万十町は2月10日までに農業委員会への申請が必要です。

津野町は2月14日までに農業委員会への申請が必要です。

◆注意事項

保証金納付期限……3月5日(木) 午後2時（公売会当日、各物件ごとの保証金を納付いただきます）

買受代金納付期限…3月12日(木) 午後2時（買受代金は落札額から保証金を控除した金額です）

所有権移転登記……費用負担と住民票などの提出を条件として、執行機関が代行することができます。

【お問い合わせ先】

高幡租税債権管理機構(須崎市山手町1-7) ☎0889-40-0911
南国・香南・香美租税債権管理機構(南国市蛸が丘1-1-1) ☎088-855-6776
須崎市役所税務課(須崎市山手町1-7) ☎0889-42-1291
土佐市役所税務課(土佐市高岡町甲2017-1) ☎088-852-7629
津野町役場町民課(津野町永野471-1) ☎0889-55-2314

行政のサービスは、
皆さんの税金で
支えられています！