

nagomi
お知らせ
news

自分の身体のこと
知っていませんか？ # 2

図 住民環境課 国保年金係 ☎0968・86・5727

「自分の血圧」を知っている

はい

いいえ

高血圧ですか？
高血圧とは

家庭血圧

上の血圧 **135**mmHg以上
または
下の血圧 **85**mmHg以上

診察室血圧は、
140/90mmHg 以上

家庭血圧を
測定しましょう！

家庭血圧は、1日2回
座って1～2分安静に
してから測定



朝) トイレを済ませ、朝食の前
夜) 寝る前

朝・晩7日間測定し、
平均値があなたの家庭血圧

はい

いいえ

高血圧が続く場合は、
生活習慣病の
改善や治療が
必要です。
かかりつけ医に
相談しましょう。



正常血圧を保ちましょう。

正常血圧とは

家庭血圧

上の血圧 **115**mmHg未満
かつ
下の血圧 **75**mmHg未満

診察室血圧は、120/80mmHg 未満

正常血圧と高血圧との間の方は、
高血圧予備軍

・減塩、禁煙、飲酒、運動の習慣化、野菜や果物を食べるなど、健康的な生活習慣に努めましょう
・健康診断（特定健診）を毎年受けましょう





日頃から家庭で血圧を測り
自分の血管を守りましょう！

高血圧は自覚症状が
ほぼありません

そのまま
放っておくと…

血管が次第に硬くなる
動脈硬化が進み、ある日突然…

脳卒中や心筋梗塞

高リスク

血圧計の貸出や、血圧手帳の配布を無料で行っています。
ご希望の方は、お問い合わせください。

全国大会に出場された
皆さんを紹介します

和水町から熊本県代表として全国大会に出場されました。
代表選手としてすばらしい試合をされました！

8月開催大会について
○古郷 光流さん 15歳（大田黒）
【大会名】第55回全国中学校サッカー大会
【期 日】8月18日～8月23日
【所 属】ルーテル学院中学校



▲背番号6番が古郷さん

9月開催大会について
○真崎 健伸さん 17歳（久米野）
【大会名】第78回国民スポーツ大会
水泳競技（200m背泳ぎ）
【期 日】9月14日～9月16日
【所 属】マリーン鹿本
【結 果】6位入賞

職員の人事異動がありました
(令和6年10月1日付)

係長以上の役付職員を対象に掲載しています。

氏 名	配属先	職 名
池田 共美	住民環境課	課長補佐兼 国保年金係長

新規採用職員（カムバック・公務員経験者）

氏 名	配属先	職 名
松本 幸子	総務課	参事
米島 由合	地域振興課	参事
服部三起子	住民環境課	主事



▲新規採用職員

nagomi
お知らせ
news

ワイヤーメッシュ柵・電気柵の設置費用の一部を助成します

図 農林振興課 林務耕地係 ☎0968・34・3111

【有害鳥獣電気防護柵セット、防護柵（フェンス）補助】 ※町単独事業
電気柵等の設置により、イノシシ等有害鳥獣の農地への侵入を防ぎ、農作物の被害軽減を図る。

- ▶事業要件：
- ・町内に住所を有する農業者
 - ・国庫事業・町事業を行っていない農地又は、導入後対応年数が過ぎており、対応が必要な農地を対象とする。
- ▶申請期間：随時（町予算の範囲内）
- ▶補助内容：町内に住所を有する農業者に対し、事業費の30％以内（上限30万円／戸）

【令和7年度鳥獣被害防止総合対策事業】 ※国庫事業
ワイヤーメッシュ柵等の設置により、イノシシ等有害鳥獣の農地への侵入を防ぎ、農作物の被害軽減を図る。

- ▶事業要件：
- ・受益者3人以上
 - ・耐用年数の期間（例：ワイヤーメッシュ柵：14年）、農地・柵の維持管理が行えること
 - ・導入により費用対効果が一定以上見込まれる事業
 - ・国庫事業・町事業を行っていない農地又は、導入後対応年数が過ぎており、対応が必要な農地を対象とする。

- ▶要望調査期間：
- ・11月20日 午後5時まで
- ※検討される際は早めにご相談ください。

- 管理のポイント
- ・定期的な見守りを行い、破損箇所はすぐ補修しましょう
 - ・電気柵は、24時間365日通電しましょう
 - ・草刈りを徹底し、柵周辺に1mの緩衝帯を設けましょう

nagomi
お知らせ
news

荒れた竹林の整備にかかる費用を一部助成します

図 農林振興課 林務耕地係 ☎0968・34・3111

【荒廃竹林整備事業助成金】
手入れがされず荒れた竹林は、土砂災害発生の危険度が高くなるだけでなく、イノシシなどの野生鳥獣の隠れ場所、餌場となってしまいます。和水町では、荒廃竹林拡大防止のため、竹林整備にかかる費用を一部助成します。

事業区分	事業内容	助成金の額
竹林の皆伐	対象地の竹を全て伐採	1,000㎡当り10万円
竹林の間伐	定量間伐：対象地の竹を適正本数（約250本/1,000㎡を目安）まで伐採 列状間伐：対象地の竹を半分の本数まで伐採	1,000㎡当り5万円
侵入竹除伐	人工林に侵入した竹の伐採	1,000㎡当り5万円

※対象地は、概ね100㎡以上の荒廃竹林です。
荒廃竹林とは、立竹本数が1,000㎡当り概ね400本以上ある竹林のことをいいます。
また、過去3年間ににおいて、国・県・町の補助金等の交付を受けていない荒廃竹林が対象となります。
※事業実施後は、継続的に管理をお願いします。



荒廃竹林



皆伐後