

町民の健康増進に活かしてもらいたい

11月10日（火）、青森銀行が町役場あてに20万円の寄付を行いました。

つがる市の木村牧場（木村洋文代表取締役）が寄贈オプション付きの「あおぎんSDGs私募債『未来の創造』」を発行し、引き受けた青森銀行が手数料の一部を拠出し寄付を行いました。寄付先は木村牧場の希望で決まり、寄付の使途については健康・保健衛生分野での活用を希望されました。

鶴田町民の木村代表取締役は「町に恩返しができればと思い、今回鶴田町を寄付先に希望しました。町民の健康づくりに役立ててほしい」と思いを語りました。

町は寄付金を、血管年齢測定器の購入に充てました。測定器は役場1階町民ホールに設置し、どなたでも利用可能となっています。



△関係者による記念撮影（左から木村代表取締役、鹿内青銀弘前地区営業本部長、相川町長、成田青銀鶴田支店長）

血管年齢とは

人は年齢とともに血管の弾力性が低下してろくなり、内腔が狭くなって詰まりやすくなります。血管年齢とは血管の老化度、つまり動脈硬化が実年齢と比べてどのくらい進んでいるかを表すものです。動脈硬化には自覚症状がありませんが、高血圧をはじめとするさまざまな病気を引き起こします。さらに、硬く狭くなった血管がある日突然詰まると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすおそれがあります。

血管年齢に影響する要因について

- ・食生活 塩分の取り過ぎは高血圧の要因となり、動脈硬化を引き起こします。脂っこいものは避けて、バランスのとれた食事を心がけましょう
- ・喫煙 タバコを吸うと、瞬時に血管が収縮し、悪影響が出ます
- ・ストレス 血流・血圧・心拍数に影響が出ます。交感神経・副交感神経の状態も影響を与えます。疲労、ストレスのない生活を心がけましょう
- ・飲酒 ごく少量のアルコールを摂取すると、一時的に血管が拡張し、短時間ですが血管年齢が改善されます。過度の飲酒は身体各部に悪影響を与えます。
- ・運動 血管年齢を改善する運動とは、ある程度負荷がかかり、循環器系を鍛える運動です。

富士見スキー場オープンします！

12月24日（木）午前10時から安全祈願祭を行います。
オープン当日はすべり放題！

※オープン当日、雪が少なくすべることができない場合は、1日無料券をプレゼントします

営業期間 12月24日～2月末
営業時間 午前9時～午後9時まで



- ・1月15日以降は、土・日・祝日のみの営業となります
- ・例年開催しております「初心者スキー教室」「ポールレッスン教室」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます
- ・新型コロナウイルス感染拡大の状況により、営業期間および営業時間を変更する場合がございますので、ご了承ください

■問い合わせ先

教育委員会 社会教育班（内線215）

感染予防に役立てて 子どもたちのために消毒液を寄贈

株式会社協川建設工業所（協川勇生社長）が鶴田町役場に手指用消毒液を寄贈しました。

子どもたちを招いて保安橋解体工事の見学会を行う予定でしたが、感染症対策のため見学が取りやめとなりました。代わりとして、子どもたちの新型コロナウイルス感染防止に役立ててほしいと消毒液（1ℓ入り）40本を町へ寄贈されました。

