

## 高血圧にご注意を

高血圧は、日本人の生活習慣病死亡の主要因のひとつで、食塩の過剰摂取や肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどが組み合わさって起こると考えられています。

収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。

**高血圧予防に欠かせないのが食塩摂取量の制限です。**

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量は成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満となっています。

日本人の食生活は食塩量が多くなりやすい特徴があります。だしや柑橘類、香辛料を上手に使い、薄味になるよう心がけましょう。

また、腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあるカリウムや、血圧を安定させる効果があるカルシウムなどの栄養素を組み合わせ、無理なく減塩をしましょう。

市民健康課 TEL.098-939-1212(内線2241)



日本高血圧学会では、減塩食品の普及を目的に「減塩食品リスト」をホームページで紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



## くがにんちゅ 今月の黄金人

やまの は たつ お  
山入端 立雄さん

今月は、宮里中学校区の民生委員児童委員協議会や市クリーン指導員の会長を務める山入端立雄さん(68歳)を紹介します。

“明るく、楽しく、前向きに”をモットーに、様々な活動を続ける山入端さん。「介護予防がんじゅうポイント活動」では介護施設内のゴミの片付けや庭の手入れをしていますが、薫が絡まり、長年咲いていなかった桜の木がきれいな花を咲かせ、施設利用者からとても喜ばれたそうです。

宮里自治会長は「住民からの困りごと等に応じて、協力して解決できるように取り組まれています。山入端さんのお陰でできている活動が多く、地域のために何でもやって下さるので、とても助かっています」と話します。

「高齢者は、地域の基盤を作った大先輩。感謝の気持ちをもって接していきたい。子ども達が憧れる大人が増えれば、地域はもっと良くなると思う。これからも地域のために恩返しをしたい」と今後について話す山入端さんからは、強い地元愛を感じました。

介護保険課 地域支援担当 TEL.098-939-1212(内線3142)



宮里自治会にて

## こちら沖縄市立郷土博物館

(文:学芸員 縄田)



博物館



博物館では工事などの開発によって壊されてしまう遺跡の発掘調査を実施しています。平成27年度には沖縄市比屋根の比屋根遺跡の発掘調査を実施し、令和2年度に発掘調査報告書を発刊しました。

比屋根遺跡は比屋根地域の北東側の丘陵地の高台に位置する、グスク時代から近代にかけての遺跡です。その丘陵には比屋根地域の拝所等が所在し、地域で大切にされている場所でもあります。調査では、石積みやたくさんの貝殻、焼き物の破片等が見つかっています。かわったものとしては、巻貝で作った独染も見つかっています。

沖縄市東部の与儀や大里地域もグスク時代の遺跡がありますが、比屋根遺跡と同様に高台にある拝所がグスク時代の遺跡でもあり、沖縄市東部の遺跡のひとつの特徴となっています。

発掘調査した比屋根遺跡について「掘たん、分かつたん、比屋根遺跡」と題して発掘調査成果の展示を沖縄市文化センター1階ロビーで実施していますので、ぜひお越しください。

展示の詳細は、おしらせページ(P30)をご覧ください。

沖縄市立郷土博物館 TEL.098-932-6882



写真1 発掘調査の様子



写真2 巻貝の独染