

環境
コラム

地球温暖化対策のための国民運動
クールチョイス
「COOL CHOICE (= 賢い選択)」

問合せ先

環境産業部環境保全室
(☎82-8081)

「COOL CHOICE」とは、2030年度の温室効果ガスの排出量を2013年度比で26%削減するという目標達成のために、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策のためのあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。

例えば、エコカーを買う、エコ家電にする、エコ住宅を建てるという「選択」、高効率な照明に替える、公共交通機関を利用するという「選択」、クールビズをはじめ、低炭素なアクションを実践するというライフスタイルの「選択」などです。

環境省ホームページ「COOL CHOICE 未来のために、いま選ぼう。」では、具体的な取組み例(100例)を紹介しています。ぜひ、これからの「賢い選択」の参考にしてください。

クールチョイス 100 検索



季節に合ったインナーを選ぶ。手軽にできる省エネのひとつです。

エコドライブ、ふんわりアクセルを踏めば、温暖化にブレーキがかかる。



地域の食材なら、輸送のCO2も少ない。地球にもおいしい話です。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

高血圧は心臓病と脳卒中の最大の危険因子！

血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。

高血圧とは、正常者の血圧より高い血圧値を持続している場合を言います。日本高血圧学会では、収縮期血圧(最大血圧)で140mmHg、拡張期血圧(最小血圧)で90mmHg以上(いずれか一方、あるいは両方)を高血圧と定義しています。



<血管断面図>

高血圧は普段自覚症状がありませんが、血管の壁に強い圧力がかかっているため、治療せずにいると血管が傷めつけられ血管の老化現象の進行が早くなります。高血圧の影響は全身に及び、脳や腎臓、目の網膜などの血管がたくさんある所ほど影響を受けやすく、血液を送り出す際に負担がかかる心臓も、高血圧の合併症が現れやすい臓器です。それぞれ脳梗塞、腎不全、眼底出血、心不全などを引き起こします。



日本人の死亡原因の1位はガン、2位が心臓病、3位が肺炎、4位は脳卒中です。このうち心臓病と脳卒中は、高血圧が最大の危険因子とされています。この2つを合わせた死者数は全体の3分の1を占め、ガンに並ぶまでになります。日本の高血圧患者は治療を始めていない人を含めると4,300万人以上と推定され、40歳以上の2人に1人が高血圧とされています。実は高血圧は最も患者数が多い病気であり、まさに国民病と言えるでしょう。

まずは自分の血圧がどれくらいなのかを測定してみたいかかでしょうか？

