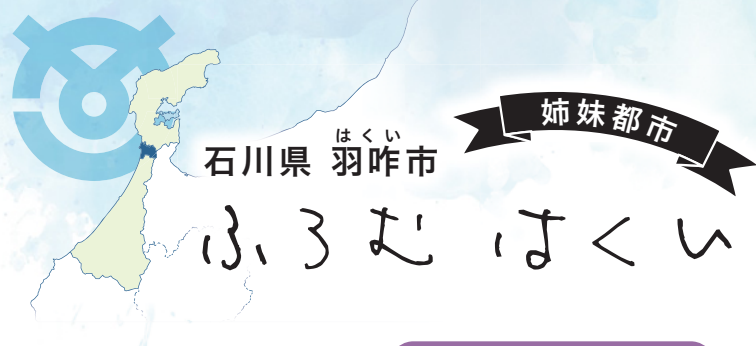




石川県 羽咋市

姉妹都市

はくい

対戦型格闘ゲームで
熱戦を繰り広げる参加者



◀白熱した大会の様子は左記2次元コードから見るができます！

県内初開催

熱狂バトルがLAKUNAはくいに集結

当市では、昨年7月にオープンしたにぎわい交流拠点施設LAKUNAはくいの「eスポーツスタジオ」を拠点に体験イベントやeスポーツのクラブチーム創設に向け、コーチングイベントやプログラミングセミナーなどを行ってきました。3月20日、その集大成ともいえる県内初のeスポーツ競技大会「LAKUNA HAKUI CUP」を開催しました。

約140人による全国規模のオンライン予選を勝ち上がった4人と会場予選の2人、さらに招待選手のプロプレイヤー2人を加えた、計8人による決勝トーナメントを行い、北海道から参加したプレイヤーが栄えある初代王者に輝きました。

身近に潜む病氣

心疾患や脳血管疾患の発症には、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの病氣が起因しています。これらの病氣は生活習慣病と呼ばれ、血管を傷付け動脈硬化を促進するという共通点があります。

生活習慣病とは、「食事・運動・喫煙・飲酒・ストレス過剰などの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称」とされています。発症初期はほとんど自覚症状はありませんが、病氣が進行し重症化すると心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病氣を引き起こすリスクを高めます。

特定健診とデータヘルス

特定健診とは、保険者が被保険者に対して実施し、内臓



生活習慣病と特定健診

保険年金課 ☎ 2822

健診を受けましょう

さまざまな保健事業を行っています。健診を受診した後に、教室の誘いなどが届いたら、内容を確認して、ぜひ参加してください。

脂肪の蓄積に起因した生活習慣病(メタボリックシンドローム)を予防するための健診のことです。市では国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に実施しています。特定健診は平成20年から始まり、健診結果の分析が今日まで進められています。

市特定健診の受診者の結果は、男女ともに収縮期血圧が県の平均よりも高いことが分かっています。血圧は1日の間でもしばしば変動しますが、「今日はたまたま高いだけ」と過信せず、高血圧を指摘されたら必ず医療機関を受診し、医師の指示を仰ぎましょう。

ほかに、人工透析の新規導入率の高さや血糖値が高い人が多いなど地域の健康課題が明らかになってきました。

生活習慣病の予防や早期発見のためには、自分の体の状態の把握が欠かせません。そのためにもまず大切なことは、健診を受けることです。健診を受けなければ自分の体の状態を把握することはできません。「元氣だから」「症状がないから」と受診をしないことは危険です。普段から別の病気で通院している人も年に1回は健診を利用しましょう。普段の検査項目以外の検査ができ、違った視点で体調管理ができます。ぜひ健診を受診してください。

西中学校

～未来を切り拓く力をもった子どもの育成～

西中学校では、美土里小学校・平井小学校・日野小学校との西連携型小中一貫校として、小中9年間を通して「未来を切り拓く力をもった子どもの育成」を教育目標に掲げています。第52代生徒会は、「Advance～chance challenge change～」をスローガンに掲げ、西中生一人一人が向上することを目指し、日常のチャンスを見つけ、そのチャンスにチャレンジして最後はチェンジすることを目的としています。

西中学校では、西翔祭と呼ばれる文化祭を毎年10月中旬ごろに実施しています。午前中はみかぼみらい館で合唱曲発表会を行い、午後は「ニシリンピック」という学校全体でさまざまな種目を生徒全員で分担して行う学校全体レクリエーションを行っています。さまざまな競技や種目で優秀な結果を収めた



NAME

生徒会役員

木村 明蓮さん 青木 拓斗さん 高木 翔生さん 矢野 宗一朗さん
市川 心春さん 林 那奈さん 松原 にちかさん

クラスはポイントが貰え、最も成績の良かったクラスにはメダルや賞状の授与もあるため、みんなそれを目指して盛り上がります。

問い合わせ 学校教育課 ☎ 8212
西中学校 ☎ 0704

ふじおか

防災トピックス

Fujioka Disaster Prevention Topics

災害に備えて非常時持ち出し品を準備しておきましょう！

災害時に自分や大切な家族を守るのには知識と備えです。「ふじおか防災トピックス」では、知っておきたい災害の知識やもしもの時にやるべき事など、いざというときに役立つ防災情報をお知らせしていきます。

【問い合わせ 地域安全課 ☎ 7444】

災害時は、被災地に支援物資が届くまでに、おおむね3日かかると言われています。そのため、各家庭で最低3日分、目標は1週間分の物資を準備しておくことが望ましいです。普段から自分の家庭に合った物資を工夫して備えましょう。非常時持ち出し品の例は下記のとおりです。非常時持ち出し品などは市ホームページ(右記2次元コードを読み取り)または市LINE公式アカウントから確認できるので、参考にしてください。



非常時持ち出し品の例

◆非常食品

▷飲料水▷レトルト・インスタント食品
▷アレルギー対応食

◆生活用品

▷厚手の手袋▷毛布▷モバイルバッテリー
▷ライター▷携帯用トイレ▷生理用品

◆衣料品

▷下着・靴下▷長袖・長ズボン▷雨具・防寒着

◆救急用具

▷持病の薬▷おくすり手帳▷救急箱

◆貴重品類

▷現金▷預貯金通帳▷はんこ▷身分証明書

市LINE公式アカウントからの確認方法

- ①リッチメニュー内の「防災」を選択します
- ②メニュー内の「非常時持ち出し品」を選択します
- ③市ホームページに移動し、確認できます

