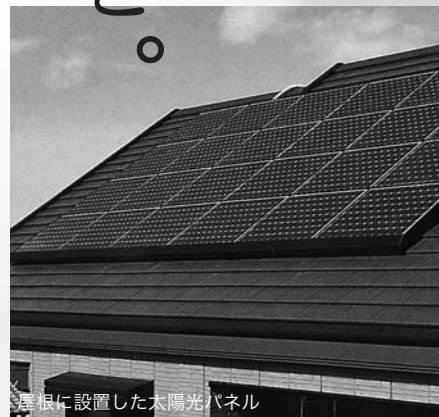


あなたの暮らしに、

# 「クリーンエネルギー」を。



屋根に設置した太陽光パネル

本町では、平成21年度から23年度までの3年間、自宅などにクリーンエネルギー機器を設置する人を対象に、補助金を交付します。環境への負荷が少ないエネルギーの利用を進め、地球温暖化を防止すると共に、限りある資源の有効利用を図ります。

**申請手続き**  
申請書と関係書類を添付して本庁企画課環境室へ提出してください（地域振興センター窓口に提出することもできます）。

※補助決定の審査があるため設置前の申請が必要です。

**注意事項**

①町の補助制度のほかにも国や財団などの補助制度も同時に活用ください。

②購入の際は、信用ある事業者、メーカーを選んでください。悪質な商法などには、くれぐれもご注意ください。

**対象となる人**

①町内に住所があり、住民基本台帳に記録されている人。また、外国人登録されている人

②町税などを滞納していない人

**問い合わせ**

本庁企画課環境室  
☎(56) 22221

交付の対象	補助金の額	備考
太陽光発電システム	太陽電池モジュール出力1キロワット当たり50,000円とし、200,000円を限度とする。その額に1,000円未満の端数が生じた場合、これを切り捨てる。	太陽光発電システムは、電力会社と電灯契約していること。自ら居住する町内の住宅（店舗などとの併用住宅を含む）。未使用品であるもの（中古品は対象外）。
太陽熱温水器	設置に要した費用の2分の1以内で50,000円を限度とする。その額に1,000円未満の端数が生じた場合、これを切り捨てる。	国・財団などの補助制度に準じた仕様であること。
ヒートポンプ型給湯器	設置に要した費用の2分の1以内で50,000円を限度とする。その額に1,000円未満の端数が生じた場合、これを切り捨てる。	
潜熱回収型給湯器（ガス、石油共）	設置に要した費用の2分の1以内で30,000円を限度とする。その額に1,000円未満の端数が生じた場合、これを切り捨てる。	
ガスエンジン給湯器		

太陽光発電システム…家屋の屋根などに太陽電池モジュールパネルを設置して発電する。余った電力は売電することもできる。  
 太陽熱温水器…太陽熱により水を温める機器。屋根に集熱器をおいて採光する。集熱器と貯湯槽が一体化している自然循環型と、貯湯槽だけ地上に置く分離型がある。  
 ヒートポンプ型給湯器…空気を圧縮したとき発生する高熱を利用して湯を沸かす  
 ガスエンジン給湯器…ガスエンジンの排熱を利用して給湯・温水暖房をする。小出力の発電も可能。  
 潜熱回収型給湯器…排気ガス中の水蒸気を凝縮する際に出る熱（潜熱）を回収する。

町の水環境を守り続けて30年…

【浄化槽管理・保守点検】

有限会社

## 川根浄化槽管理センター

川根本町東藤川1107-1  
事務所☎59-3776 自宅☎59-2494（井口）

■トクトク情報！ ただいま、以下のお客様に初回定期点検料金が「な〜んと半額！」のサービス  
 1, 新規ご契約のお客様 2, ご紹介による新規ご契約のお客様と、ご紹介者様

### 川根本町クリーンエネルギー機器導入促進補助金

## 血圧の話 ～家では正常、病院では高血圧!?!～

自宅と病院では、血圧の値が違います…

「わたしは、血圧を病院で測ってもらおうと180mmHgから90mmHgあります。このため、血圧を安定させる薬を処方されています。でも自宅で、自分で血圧を測ると、値は110mmHgから60mmHg。高い時でも140mmHgから70mmHgです。病院で測定した数値よりだいぶ低いんです。それでも血圧の薬は、飲まなければいけないのでしょうか…」

※注…圧力の単位（水銀柱ミリメートル）

健康相談などの時に、よく聞かれる質問の一つです。しかしどんな場合であっても、自分自身の判断で薬を飲むのをやめたり、減らしたりするのは危険です。医師に事情を説明して、本当に薬を飲む必要があるかをよく確認・相談しましょう。

血圧の薬を服用していて血圧が安定している場合、薬の効果が出ているからと考えられます。薬を飲むのを突然中止すると、リバウンド現象といって、かつて血圧の上昇を招く恐れが

あつて危険なのです。血圧は一日のうちでひんぱんに変動します

血圧は、一日のうちでひんぱんに変動しています。寝ている時は低く、起床後に上昇します。また、一日のうちで、昼間が最も高いという傾向があります。冬場など寒い季節に、暖かい場所から寒い場所へ移動すると、一時的に血圧の上昇が起こる場合があります。血圧の薬は、この変動の幅を小さく抑え、一定

のレベル以上に高くならないようにしてくれているのです。

血圧計によっては誤差があるものもあります

自宅の血圧計によって、誤差がある場合もあります。上腕に腕帯を巻くタイプであれば比較的誤差は少なめです。そういう機種で、1日に1、2回、同じ時間に測定して記録しましょう。その結果を医師に伝えることで、服薬の必要性や、薬の量の加減など、医師にとつての判断材料になります。

医師は検査結果を総合的に判断しています

いずれにしても、医師は血液検査やその他の診察結果などから、病状を総合して判断しています。自宅で実施する血圧測定はあくまで目安だと考えてください。数値が高いからといって正常値になるまで何度も測り直さないで、正直な数値を記録しましょう。

そして、正常値だからといって、自己判断で薬の量を減らしたり、飲むのをやめたりしないで、必ず医師に相談するようにしましょう。

健康相談などの時に、よく聞かれる質問の一つです。しかしどんな場合であっても、自分自身の判断で薬を飲むのをやめたり、減らしたりするのは危険です。医師に事情を説明して、本当に薬を飲む必要があるかをよく確認・相談しましょう。

血圧の薬を服用していて血圧が安定している場合、薬の効果が出ているからと考えられます。薬を飲むのを突然中止すると、リバウンド現象といって、かつて血圧の上昇を招く恐れが

あつて危険なのです。血圧は一日のうちでひんぱんに変動します

血圧は、一日のうちでひんぱんに変動しています。寝ている時は低く、起床後に上昇します。また、一日のうちで、昼間が最も高いという傾向があります。冬場など寒い季節に、暖かい場所から寒い場所へ移動すると、一時的に血圧の上昇が起こる場合があります。血圧の薬は、この変動の幅を小さく抑え、一定

血圧計によっては誤差があるものもあります

自宅の血圧計によって、誤差がある場合もあります。上腕に腕帯を巻くタイプであれば比較的誤差は少なめです。そういう機種で、1日に1、2回、同じ時間に測定して記録しましょう。その結果を医師に伝えることで、服薬の必要性や、薬の量の加減など、医師にとつての判断材料になります。

医師は検査結果を総合的に判断しています

いずれにしても、医師は血液検査やその他の診察結果などから、病状を総合して判断しています。自宅で実施する血圧測定はあくまで目安だと考えてください。数値が高いからといって正常値になるまで何度も測り直さないで、正直な数値を記録しましょう。

そして、正常値だからといって、自己判断で薬の量を減らしたり、飲むのをやめたりしないで、必ず医師に相談するようにしましょう。

## 知ってトクする健康の話

32



今月の執筆者

### 池本祐子保健師

今月の知ってトクする健康の話のテーマは「血圧の話」。池本祐子保健師がご紹介します。

3歳から、小・中・高校生までのパソコンスクール  
 基礎から応用と、教科学習もベネッセのソフトで学ぶ  
**パソコンスクール アビバキッズ 本川根教室**  
 ☎0547-59-3292    **アビバキッズ**    **検索**

パソコンを学ぶ! パソコンで学ぶ!!  
**AVIVA KIDS**  
 アビバキッズ

町の水環境を守り続けて30年… 【浄化槽管理・保守点検】  
**川根浄化槽管理センター**  
 川根本町東藤川1107-1  
 事務所☎59-3776 自宅☎59-2494（井口）  
 ■トクトク情報！ ただいま、以下のお客様に初回定期点検料金が「な〜んと半額！」のサービス  
 1, 新規ご契約のお客様 2, ご紹介による新規ご契約のお客様と、ご紹介者様