輝く！女性部

10月16日　8地区合同モルック大会開催

▲お互いをたたえ合う部員や職員

▲「ハローJAふじ伊豆体操」で準備運動

▼数字が書かれたピンを目掛けてモルック（木の棒）を投げ、得点を競う

女性部組織の活性化に向けて地区の垣根越えスポーツで交流

女性部では、広く活発な活動を展開していくことを目的に、令和４年度から地区本部間の交流を行っています。これまでは2地区ごと組み合わせを変えながら交流会を行っていましたが、「全体での交流をしたい」との部員の要望を受け、本年度初めて、8地区合同のモルック大会を開きました。

御殿場市の高根西ふれあい広場を会場に、各地区本部から6人、合計で48人が参加。競技は16チームによるトーナメント方式で行われ、接戦の末、富士地区のBチームが優勝しました。入賞チームには、御殿場地区の「ごてんばこしひかり」や あいら伊豆地区のフルーツ詰め合わせなど地場産品を贈呈。競技中は、地区やチームに関係なく協力し合う姿や声援を送る姿が見られ、場内は一体感に包まれました。

渡邉良子部長は「話しやすい雰囲気の中で、これまで以上に親睦を深めることができた。今後も地区の垣根を越えた交流を続け、女性部活動を活性化していきたい」と話しました。

▲最後は全員で記念撮影

＼部員募集中！／

JAふじ伊豆 女性部

部員数
3,589人（令和7年10月31日現在）

主な活動
8地区本部で料理教室などの学習教室、各グループ活動、食農教育活動などを実施しています。

お問い合わせ：生活部ふれあい組織課
TEL:055-957-8037

健康百科

血圧対策にカリウムを取りましょう

日本では高血圧の治療を受けていても、3割近い人が十分にコントロールできておらず、1年間に17万人が、高血圧が原因の病気で亡くなっています。※1

静岡県農業団体健康保険組合
保健指導担当課長・保健師
井上（いのうえ）　朋子（ともこ）さん

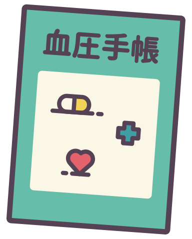
病院で血圧を測ると緊張して高くなってしまったことはありませんか？ 高血圧になる原因は①塩分を取りすぎることで血液の量が増える、②喫煙などで血管が収縮し細くなる、③血管の壁が固くなる、いわゆる動脈硬化によるものです。高血圧は心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などつらい病気の原因になります。

塩分を取りすぎると高血圧になるというのはご存じだと思いますが、最近は減塩と共に塩分を体の外に出すカリウムを取ることを重要視されています。

カリウムは成人男性だと1日3g、成人女性で1日2.6g取ることが勧められています。カリウムは野菜や果物、イモ類に多く含まれ、茶葉もカリウムを豊富に含んでいますので、粉茶にしてお茶を飲むのもお勧めです。ただし、粉茶はカフェインも多く含み利尿作用があるので、朝昼に飲むことをお勧めします。心臓や腎臓に持病がある人は、カリウムの摂取量については主治医に確認してください。

緊張して血圧が高くなる人は、ぜひ家で血圧を測りましょう。血圧計は腕で測るものがお勧めです。

血圧の薬を嫌がる人が多いですが、高血圧が原因の大病になると薬の種類も量も増えてつらい症状に悩まされます。血圧の薬を飲むだけで済むならその方がいいと思いませんか？せっかく薬を服用するならしっかり血圧を下げましょう。薬を飲んでいても血圧が高い状態が続く場合は、主治医に相談してみてください。



※1 The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022;21: 100377.