



ほしい情報届いていますかー広報紙は毎月1日・15日に発行

健康維持に日頃の習慣を

私たちは、日頃健康を意識しないで生活ができて、病気になつたときに初めて健康の素晴らしさを感じます。六月は健康月間です。健康について、また検診について考えてみてはいかがでしょうか？

生活習慣病

日本人の死亡原因の60%以上を占める成人病は、こたび生活習慣病と呼称が変わりました。糖尿病、高血圧、動脈硬化などの発症に年齢は関係なく、毎日の生活が問題という事です。

毎日のなげない生活の中で、知らない間に少しずつ身に育つ生活習慣病の予防に検診は欠かせません。

生活習慣の見直し

私たちは、「しんどくない、元気に働ける健康」と思いがちですが、実は体の中では、少しずつ老化が始まっていたり、病気の芽が育っていたりするので、白髪やしわのように目に見える老化は、すぐに分かりますが、体の中はそうはいきません。検診は、毎

信号をキャッチ

「検診で異常があったら怖い」という人が多く、います。しかし、本当に怖いのは、異常があることよりも、異常があることを知らない、あるいは放っておくことなのです。

平成八年度の町ぐるみ検診の受診者数は、二千三百一十四人で、このうち異常の認められなかった人は、三百一十五人(三三・五%)で、あとの八六・五%の人は何らかの異常が認められています。ただ、保健センターの検診結果での異常は必ずしも「病気である」とは限りません。「これから気をつけなさい」というメッセージと「好きなものばかり好きなだけ食べていると体に影響してきますよ」という注意信号なのです。そういった体からの信号を見逃さないことが大事です。

病気を早期発見

また、平成八年度のガン検診では、肺・大腸・乳・子宮ガンが発見されており、これらのほとんどは自覚症状がなく、たまたま検診を受け、早期発見されました。これまでも多くの人が、検診で病気の早期発見をしました。このように自覚症状が無いうちに体が病気に侵されていることも少なくありません。六月は健康月間です。この機会に健康チェックをしてみましょう。

検診を受けましょう

保健センターでは、次の三つの



検診を用意しています。
町ぐるみ検診 検診日と会場が決まっています。集団検診のため(一)二時間の待ち時間が必要で

個別検診 六月から十一月まで指定の医療機関で受診できます。各指定医療機関の窓口で申込みください。(肺ガン検診のないところもあります。眼底検査はありません)

総合検診 二方月に一回保健センターで行っています。完全予約制で時間指定です。胃ガン検診を含めて一時間程度で終了します。

それぞれ対象は四十歳以上です。ガン検診は二十歳からのものもあります。それぞれのライフスタイルにあわせて、年一回重複しないように受診ください。

日程や検査内容など詳細は、年

生活習慣のバランスを大切に

- 1日30食品摂取を目標に
- 食卓には、主食、主菜、副菜をそろえる
- 食べすぎに気をつけ肥満を予防
- 脂肪はとり過ぎないようにする

- まずは歩くことから(目標一日一万歩)
- 運動は1日30分を目標に
- 自分なりの工夫で楽しく継続を
- 仕事や家事の合間にストレッチ
- 自分のストレスにほめにくく
- 過度な睡眠時間を確保する
- 入浴で心と体をリフレッシュ
- 本気で取り組める趣味を持つ

町ぐるみ検診参加者の声



木津東山 綿谷 弘さん



内馬場 野木すず子さん、野路信子さん

会社に務めていたころは、社内検診がありました。退職後は、平成一年に初めて町ぐるみ検診を受けて以来、毎年欠かさず受診しています。毎年受診することで、一年一年、自分の健康状態の経過が分かり、保健センターの指導も得られ、助かっています。

この検診で、腎臓に異常が発見されました。直接大きな病気につながるものではありませんでしたが、自覚症状が無い時期に発見できたことで非常に安心できました。また、送付される検診結果には、過去二年の記録も併記されているので、前回と見比べてどうなるかを確認しやすく、なお医者さんへ行くようなときは、この検診結果も持っていきます。普段の状態がどんなものか、一目で分かりますから。

今では、「町ぐるみ検診」こそ私たちが

問予定表に掲載しています。また、広報でもお知らせしています。受診後「結果の見方が分からない。何をどう気をつければいいのか」というときに、気軽に相談ください。相談、問い合わせは、保健センター(☎六六・一〇〇〇)へ。

理ができるよう考えようという感じです。野木さん(写真左) 私も毎年受診しています。五年ほど前に、胆のうにポリープが発見されましたが、特に問題はなく、現状維持ということで摘出などはしませんでした。しかし、そのポリープがあることを知った後、個別検診の超音波検診などを受けるようになりました。また、コレステロールが高いと、この検診で定期的な病院で血液検査をしています。町ぐるみ検診で異常が発見されるのが怖いという人が、多いのですが、そういう人こそ、この検診を受けてほしいです。この検診で発見される場合は早期発見で、自覚症状が出てきて病院に行くような思わぬころには手遅れになることも少なくないのですから。

健康だから献血

血液の不足するこの季節、ぜひ献血に協力ください。
マとこき 7月2日(水)午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～同3時30分
マとこ 役場玄関前
マ対象 16～64歳の健康な人
問い合わせは、保健センター(☎66-1000)へ



いながわ特派員

とびっきり

報告

消費税が5%になって2カ月余り、家計を預かる主婦にとって頭の痛いことですが、限りある資源を大切にするという意味も含めて、今回は水道、電気、ガスの省エネのあれこれ取材してみました。ぜひ参考にして試してみたいかがですか。

環境考えて、愛情いっぱい省エネ上手

川勝育子さん（写真左）
瀬崎晴子さん（写真下）
「節約こだわり派」を自称する二人です。



炊飯器でお米を多く炊いたときは、炊き上がったらスイッチを切り保温しない。食るときは、その分量ずつ電子レンジで温めるようにしています。五〜六時間以上保温しておくと、炊飯時の電力消費量も減ります。

油汚れを洗うときは、古布などで油を拭きとった後で洗うと、水も洗剤も節約でき汚水の量も少なくなる。



「やっぱり環境のことを考えて、地球に愛情を注ぎながら省エネに努めています」と二人の環境にやさしい、徹底した節約への取り組みの話はつきません。

毎日使うものだから

省エネ習慣を身につけよう

いつもしていることが省エネに



写真左から、渡辺真利子さん、水谷美也さん、市橋陽子さん、小林律子さん（松尾台）

「ワイルド」と言いながらも、ワイワイがやや出てくる、出てくる、やっていますアレコレ。そんな主婦界不明の楽しいお母様四人組にお話をうかがいました。

ガスでは、コントローラーをまめに消す。入浴はお湯の冷めないうちに続けて入る。電気では、スイッチをまめに消し、つけっぱなしにはしない。ファミコンなど使っていない電気製品のコンセントは全て抜くようにしている。夏の冷暖房機は使用時間を決めて使う。

水道では、洗濯には風呂の残り湯を使うのはもちろんのこと、ポンプでくみ上げた後の湯も掃除に使う。全自動洗濯機は、まとめて一回で洗うようにする。水の流し



高田かおりさん（肝川）

主婦歴五年の高田さんは、一人一人の子どものように二人親、弟妹の大家族の台所をあずかって

たのしみながら暮らしのダイエット

「家族だから一人ひとりの心がけだけで結構な節約になります。節約できた分でパン焼器などの調理器具を買い、手作りの楽しさ、おいしさを満喫しています。また、子どものしつけも兼ねて、

やっていますか？こんなこと、省エネあれこれ

- 電気編 関西電力の資料提供による
 - ①テレビは見ないときこまめに消す。寝る前や外出する時は主電源を忘れずに消しましょう。明るすぎる画面や大きすぎる音量は電気の無駄です。
 - ②部屋の照明もこまめに消す。月に一度は照明器具の掃除をし、電球や蛍光灯は早めに取り替えましょう。
 - ③冷蔵庫は食品を詰めすぎない。ドアの開け閉めの回数を減らしましょう。
 - ④夏のエアコン使用は冷やしすぎないように。適正温度は約28℃を目安とし、フィルターの掃除を忘れない。
 - ⑤洗濯機に入れる洗濯物や洗剤は適量を。
- ⑥掃除機のごみはためすぎないように、こまめに捨てる。
- ⑦換気扇のフィルターもこまめに交換しましょう。
- ⑧炊飯器も使い方一つで電気の節約ができます。
- ガス編 大阪ガスの資料提供による
 - ①台所では、炎は鍋の底からはみださないように。できただけ平底のものを使うようにしましょう。バーナーは焼けて使う。食器洗いなどのお湯は適温で使いましょう。
 - ②お風呂では、フタをまめにする。夏はできるだけシャワーですませる。浴槽への水は、夏は朝に、冬は直前にするようにしましょう。



限りある資源の大切さ、使い方を実践して教えていきたい、と思います」と、あたりまえに自然体での暮らしのダイエットをしていることに感心させられました。

私たちが取材に行きます

私たちのいながわ特派員が、みなさんのまわりの身近な行儀、話題を取材に行きます。地域で地道に活動している人、サークル、芸の達人など自薦他薦は問いません。なお、次のような内容については、取材いたしません。

- 特定の個人・団体の利害に関する内容
- 宗教思想に関する内容
- 政治政党を批判・支持する内容
- 選挙方法は、取材してほしい内容を（行儀行事については開催時刻の一月前までに）ハガキに記入し、町長公室広報課係（六六・八七〇七）へ。



水道課副課長 小東治夫

○水道編
町水道の現状について小東副課長にお話をうかがいました。

編集後記

私たちは、ひとつひとつ節約することをつい面倒くさいと思いがちですが、習慣として身につけてしまえば苦にもなりません。本当に必要なものを必要とせざるに必要を分だけ使う。それが限りある資源エネルギーの有効利用であり、無駄を省くという「生活の基本」かも知れません。すでに実行している人は、それぞれの工夫で不要なものを抑えている一方で、生活を楽みに活かしているようです。この機会に、家族で省エネ・節約について話してあげてみてはいかがでしょうか。

おもしろ川柳

今回のテーマは「あまがえる」
触るなよ ベンキが無くぞ あまがえる
あまがえる この季が 一番さまになる
中桐 徹 白金
梅雨入りよ シャルウィーダンス あまがえる
田中 キウ子 白金
来月のテーマは「海」です
都築 篤子 松尾台
応募方法は、六月二十五日までにハガキで町長公室広報課係へ。