



広報

いながわ

平成12年(2000年)2月15日第572号

町花
つつじ



町木
松



昭和46年4月1日制定

編集・発行 猪名川町役場町長公室広報広聴係

〒666-0292 兵庫県川辺郡猪名川町上野字北畑11-1 電話番号 0727 (66) 8707 ファックス番号 0727 (67) 2255
ホームページアドレス (URL) <http://www.town.inagawa.hyogo.jp> 電子メールアドレス koho@town.inagawa.hyogo.jp

毎月1日・
15日発行



▲保健センターはあなたの健康づくりのお手伝いをします

検診や相談を活用しましょう!

生活習慣病の予防を!

かつて、中高年に多く発生するため成人病と呼ばれていた高血圧や糖尿病、心臓疾患は、現在では「生活習慣病」と呼ばれています。これは年齢にかかわらず、生活習慣によっても、誰かがかかる病気であることが知られるようになったからです。普段の生活を見直し、「生活習慣病」を予防しましょう。

健康診査では

九割の人が

平成十一年度町ぐるみ健康診査を受けた二千五百八十二人のうち、生活上ならぬか注意が必要で「要指導」の人が五五・五割、医療機関に相談が必要がある「要医療」の人が三九・六割にものぼり、異常なしと判定された人は、わずか四・九割に過ぎませんでした。つまり九割以上の人が、医師への相談や生活上での注意が必要ということになる。また「異常なし」の人の割合も、四十歳を超えると年齢を増すごとに少なくな

っています。

誰もが予備軍です

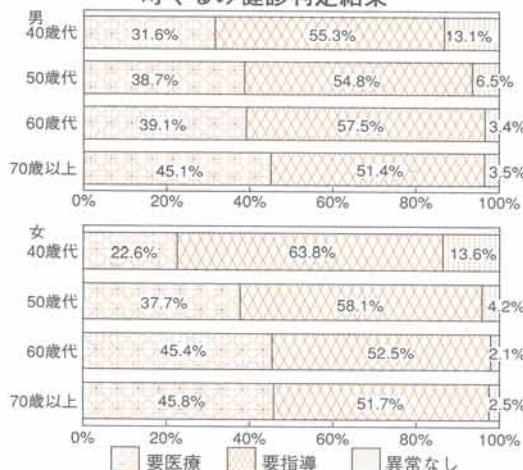
がん・心臓病・脳血管疾患・高血圧・糖尿病・高脂血症といった「生活習慣病」は、毎日の生活の中で、悪い習慣が積み重なることによって発症するといわれています。このため、年齢とともに病気になる割合も高くなり、また悪い生活習慣が多い人ほど病気になる時期も早まります。

生活習慣病は自覚症状がないのが特徴です。「しんどくないから」と放っておくと、気付いた時には重症になっていることも少なくありません。一人ひとりが自覚して、予防に努めましょう。

生活習慣の見直しを

「した方がいいのはわかっているけど」とか、「そのうち始めよう」と思っているという人は、案外多いのではないのでしょうか? 思っているだけでは、なにも変わりません。できるだけ、少しずつでも始めましょう。

町ぐるみ健康判定結果



生活習慣病を予防するために

生活習慣病は、毎日の食生活が大きな影響を及ぼします。私はいつも、「うす味の食生活に慣れましょう」と呼びかけています。それは、うす味にすることで、心臓病・高血圧・動脈硬化・胃がんなどの生活習慣病を予防することができるからです。

また、自分の健康状態を知るためには定期検診が重要です。検診結果で異常があった場合、医師に相談するのはもちろんのこと、生活習慣の改善に努めて、翌年の検診では改善されているようにしましょう。異常のなかった人も、現在の健康を維持できるよう取り組みましょう。

誰もが元気な時には、健康についてあまり考えないと思いますが、病気になってから気が付いたのでは遅すぎます。今一度ご自身の生活を振り返り、悪いと思える生活習慣を改善して、健康に過ごしていただきたいと思います。

保健センター所長 山根由貴子



また、子どもの時から、良い生活習慣を身につけることが大切です。小さい時から、油っこいものや味付けの濃いものを食べていると、早くに生活習慣病になってしまいます。家族みんなで気をつけていきましょう。

早期発見、予防のために検診や相談を

この他にも、体調や検診の結果によって、個別で気をつけなければならぬことがあります。自分自身の健康の見直しには検診を、

ミニ消防車の愛称募集!

消防本部では火災予防に役立てようと、ミニ消防車とジャンボ消火器を製作しました。

ミニ消防車はゴルフのカートをベースに、消火器はドラム缶を利用して、いずれも職員が手作りで完成させたものです。そこで、このミニ消防車にふさわしい愛称を募集します。はがき又はファックスで、愛称と住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、お送りください。

採用された方には、図書券を進呈します。

◇締切 2月25日(消印有効)

◇送付先 猪名川町消防本部「ミニ消防車の愛称募集係」(〒666-0233猪名川町紫合字古津側山4-10 FAX66-1216)

問い合わせは、消防本部(☎66-0119)へ。



名前つけてネ

▲ミニ消防車はイベントなどで活躍します

生活習慣の改善をはかるには健康相談をご利用ください。町で実施している主な検診は下表のとおりです。実施日など、詳しくは、「健康づくり年間予定表」や広報の保健たよりで確認ください。

問い合わせは、保健センター(☎66-1000)へ。

町で実施している検診

検診名	検診内容	対象	検診方法
町ぐるみ健康診査	基本健診・結核検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査	40歳以上(前立腺がん検診は60歳以上の男性)	集団
総合検診	基本健診・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・歯科検診	40歳以上	集団
町ぐるみ健康診査(個別検診)	基本健診	40歳以上	個別
胃がん検診	X線胃部造影撮影	40歳以上	集団
子宮頸がん検診	細胞診	30歳以上の女性	集団・個別
乳がん検診	触診	30歳以上の女性	集団・個別
骨粗しょう症検診	骨密度測定	30歳以上の女性	集団・個別
腹部超音波検診	超音波診断	40歳以上	集団
大腸がん検診	便潜血反応	30歳以上	集団
肺がん検診	胸部X線撮影	30歳以上	集団・個別

※基本健診=生活習慣病に関する基本的な事項を検査します(身体計測、問診、検尿、血圧測定、血液検査、心電図、眼底検査)

※集団=保健センターなど町内の施設で検診を実施します

※個別=指定の医療機関で受診できます

特派員
小林悦子

まで来ているのがもしあればいいですね。

二十一世紀に安心して暮らせる社会にしていこうために、大きなことは国や企業を上げて取り組まれるでしょうが、私達は毎日の生活の身近なところで、また、私達のできる範囲で「環境保全」に取り組んでいかなければならないと思います。一人ひとりが一つのこみ

2000