

**Series I**  
**やさしい環境保全 基礎講座**  
**アメニティ(amenity) 快適な環境**

私たちが健康で文化的な生活を営むために必要なもの、それは豊かな緑であり、さわやかな空気、静けさ、清らかな水辺、美しい街並みや歴史的な雰囲気などです。

私たちが暮らすこの様な快適な環境を「アメニティ」と呼んでいます。私たちが取り巻く自然や諸施設、歴史等の環境を構成する要素が、互いに他を生かし合うようバランスがとれ、私たちがとの間に、真の調和が保たれている場合に生じる好ましい感覚、効果を期待するものです。

身の回りの生活環境が潤いとやすらぎのある快適なものであって欲しいという心が、美しく住みよいまちづくりにへの関心を高めていっているといえ



それは、難しい理論や高度な技術を必要とするものではありません。

私たちが日々の生活の中で、少しの心くばり、気づかいがあればできることばかりなのです。

空カンやゴミのポイ捨て、自転車の放置をしない、夜遅く大きな音を出さない、自宅の庭やベランダを花と緑でいっぱいにする、町内の清掃活動に積極的に参加する、隣近所とのコミュニケーションを豊かにする等々です。そして何よりも私たちのまちは、私たちが住みよくしていかなければならないという姿勢が、アメニティを進めるための第一歩であるのです。

あたりまえの身近なことの積み重ねが、快適な環境づくりに最も大切なものといえます。

**健康ひとくち知識**

**☆高脂血症とはこんな状態をいいます**  
 血液中に溶け込んでいるコレステロールや中性脂肪などの脂肪分が多すぎる状態のことです。

**☆高脂血症を放っておくとやがて成人病が：**  
 高脂血症も軽いうちはとりたてて困るような障害はでませんが、放置しておくとやがて成人病(動脈硬化・狭心症・心筋梗塞など)につながってきます。そして、気が付いた時にはとり返しがつかないということになります。

**☆こんな人は高脂血症になりやすい！**  
 第1に「体質」があります。親から受けついで体質、つまり遺伝的要素が非常に大きいのが特徴です。親・兄弟などの血のつながっている人の中に高脂血症の人がいれば十分注意をしてみてください。

**第2に、糖尿病・痛風・肥満の人**も可能性があると覚えておいた方が無難です。特に肥満はそれだけで高脂血症を疑ってみるだけの価値があるものなのです。

**第3に、高血圧体質の人**や肉を多食する人、ヘビースモーカー、偏食する人、アルコールを飲み過ぎる人、運動不足の人も用心してください。

**☆高脂血症とわかったら：**  
 第1に肥満を解消することが大切です。肥満は心筋梗塞などの心臓病、高血圧、糖尿病など多くの成人病をひき起こします。

**第2に、肉の脂身(動物性脂肪)を避けて、サラダ油(植物性脂肪)をとるようにしましょう。**動物性のもものはコレステロールを増やすのに対して植物性は逆に減らす働きがあります。

**第3に適度な運動を粘り強く行うことが大切です。**特に中性脂肪が多い場合には大切です。いつでも、どこでも手軽にできる「歩く」ことをおすすめします。(やがはや足で歩きましょう)

**第4に食事と運動療法を行います。**主治医の先生と十分に相談してください。

以上、高脂血症について簡単にふれてきましたが、今年も1月22日から3回シリーズで「高脂血症教室」を開催します。

**高脂血症 にご用心!!**

**フンの始末は飼主の責任です!!**

ボクたちは自分で始末できないよ~

**犬は正しく飼いましょう。**  
向日市 生活環境課

**調査について**  
 「井戸」等の設置状況

京都府では、このたび「井戸」の使用実態調査を実施することになりました。調査内容は、所有者氏名、設置場所、使用目的等です。市内で、「井戸」を設置しておられるご家庭がありましたら、1月23日(土)までに市役所生活環境課公害交通係(内線234・235)にご連絡ください。

**子宮がん検診**  
 2月1日~

2月1日(月)が最終受付となります。3月1日は受付をしませんのでご注意ください。

▽対象者 30歳以上の婦人  
 △申込み先 健康管理課又は保健センター  
 △検診日 2月1日(月)・29日(月)  
 △検診場所 京都府下の指定産婦人科医療機関  
 △費用 500円(ただし70歳以上の方は無料)  
 ※はがきの申し込みも可、住所・氏名・電話番号・生年月日・世帯主名を記入のうえ、健康管理課まで申し込んでください。

**1月のくらしのカレンダー**

<b>15 (金)</b>	成人の日 消防出初式 午前9時~10時15分 向日町競輪場 成人祝賀式 午前10時~午後1時30分 市民会館	<b>21 (木)</b>	乳児(後期)健康診査 午後1時30分~2時45分 保健センター	<b>27 (水)</b>	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室 判定及びBCG接種 午後2時~3時30分 保健センター
<b>16 (土)</b>	市長と話す日 午前10時~正午 市民相談室	<b>22 (金)</b>	3歳児健康診査 午後1時~3時 向陽保健所 母親教室 午後1時30分~ 保健センター 判定及びBCG接種 午後2時~3時30分 保健センター	<b>28 (木)</b>	ことばの相談 午前9時30分~午後3時 保健センター
<b>17 (日)</b>		<b>23 (土)</b>	無料法律相談 午前10時~正午 市民相談室 (予約制21日(木)午前9時~)	<b>29 (金)</b>	3歳児健康診査 午後1時~3時 向陽保健所 母親教室 午後1時30分~ 保健センター
<b>18 (月)</b>	健康相談 午後1時30分~3時30分 保健センター 運動・精神の発達相談 午前10時~午後3時 保健センター リハビリ健康相談 午後2時~4時 保健センター	<b>24 (日)</b>		<b>30 (土)</b>	
<b>19 (火)</b>	乳児(後期)健康診査 午後1時30分~2時45分 保健センター	<b>25 (月)</b>	健康相談 午後1時30分~3時30分 保健センター 運動・精神の発達相談 午前10時~午後3時 保健センター ツベルクリン反応検査 午後2時~3時30分 保健センター	<b>31 (日)</b>	
<b>20 (水)</b>	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室 ツベルクリン反応検査 午後2時~3時30分 保健センター 献 血 { 午前10時~11時45分 向陽保健所 午後1時30分~3時30分	<b>26 (火)</b>	乳児(前期)健康診査 午後1時30分~2時45分 保健センター 困りごと相談 午前10時~午後3時 市民会館	<b>1 (月)</b>	