

健康

なぜ・なに? シリーズ④  
生活習慣病って??

健康管理課 (内線338)

生活習慣病とは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が関係して、発症・進行する病気のことをいいます。そして、生活習慣を改善することにより、発症や進行が予防できるともされています。主な病名は、がん・肥満症・高脂血症・高血圧症・糖尿病・歯周病等です。

Aさん・塩辛いものが好きでお茶漬けやうどんをよく食べた。・缶ジュースを1日に何本も飲んだ。・農業一筋で、休みなく朝4時からよる8時まで働き、睡眠時間は5時間だった。  
Bさん・野菜が嫌いではほとんど食べなかった。・肉の脂身や塩昆布、佃煮が好きだった。・人事異動があり、毎日疲れていた。  
Cさん・退職前は管理職だった。・再就職後は通勤に一時

間かかり、疲れていた。・外食が多く、1日4食食べていた。  
倒れた人たちの生活を見てみると、食事(内容・食べ方)が大きく、疲れていたという傾向があり、生活習慣が関わっていることが考えられます。生活習慣は長年の人生の中で、過ごしてきた暮らし方で変えることは難しいですが、まずは、自分の生活習慣を見直すことから始めませんか。  
2月1日〜7日までは生活習慣病予防週間です。この機会にあなたの健康を考えて見ませんか。

平成10年度 交通災害共済出張受付

万一の事故に備え、家族そろってご加入ください。掛金は1人500円です。また、2月3日から市役所環境対策課(内線249)・各公民館・各コミセンで常時受付します。

Table with 3 columns: 出張日, 場所, 受付時間. Lists various locations and times for disaster relief services throughout February and March.

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181 一般図書

- ▷日本人とは何か 中西進著 講談社
▷仕事人の時代 太田肇著 新潮社
▷地球はいつまで我慢できるか 緑の生態系への旅 ジョン・ハート著 晶文社
▷紳士の服装(ワードローブ) 林勝太郎著 小学館
▷図説 お料理大全集 金田美喜子著 グラフ社
▷決定版 ベットバード百科 デビッド・アルダートン著 誠文堂新光社
▷こころの京都 水野克比古著 主婦の友社
▷正倉院の歴史 橋本義彦著 吉川弘文館
▷NHK「俳句王国」句会遊遊 NHK出版
▷雪の贈りもの 落合恵子著 集英社
▷わさびの花 常磐新平著 実業之日本社
▷最高裁調査官 ブラッド・メルツァー著 早川書房

■図書館臨時休館のお知らせ■
図書館は、2月17日(火)から24日(火)まで、資料の点検整理のため休館します。
■お問い合わせ■ TEL 931-1181

2月のカレンダー

Calendar grid for February 1998. Columns include date, administrative information (行政情報), health center information (保健センター情報), and specific events like training seminars (トレーニング講習会) and legal consultations (無料法律相談).