◎向日市民憲章◎
1 住みよいまちを力を合わせつくりましょう
1 きれいな緑と水と空を守りましょう
1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
1 すぐれた教育と文化を育てましょう
1 明るいくらしと福祉のまちをきずきましょう

広報 向日市

No.347
昭和60年2月15日

◎発行 向日市役所（京都府向日市寺戸町中野20）
◎編集 秘書広報課 ◎電話 075(931)1111

半数が肥満・高血圧傾向

▶昭和59年度 一般健康診査の結果から◀

年に1度の検診はあなたの健康を守ります

目だつ循環器系疾患

高齢化社会が進むにつれて、「がん」「脳卒中」「心臓病」などの成人病が増えています。特に成人病は、健全な生活習慣と健康管理を心がけ、早期発見、早期治療に努めることが大切。市では、毎年40歳以上の市民を対象に一般健康診査を実施していますが、昨年秋の健康結果をまとめてみました。

わたしたちの生活環境や社会状況が大きく変わっていく中で、特に高血圧・肥満・貧血・糖尿病などの成人病が、急激に増加しています。成人病は、自覚症状の無いまま少しずつ進行していくもので、異常に気づいて医療機関にかけ込むときは、大変悪くなっている場合が多いという恐ろしい現代病です。

市では、毎年9月から10月にかけて、40歳以上の市民（循環器疾患などで治療中の人や、勤務先などで受診できる人は除く）を対象に、一般健康診査を保健センターと指定医療機関において実施していますが、昭和59年実施の健診結果がまとまりました。

健診は、問診・身体測定・理学的検査・尿検査・血圧測定を行う一般診査と、血液検査・心電図検査などを行う精密診査（一般診査で医師が必要と認めた人のみ実施）とがあります。

一般診査は、男性5779人と女性16629人の計22208人が受診され、異常なしはわずかに204人（9・2%）、精密診査の必要な人が1617人（73・3%）、医療を受ける必要のある人が387人（17・5%）でした。症状としては、特に肥満傾向・肥満状態の人が994人（45%）と約半数を占め、高血圧傾向・高血圧の人が1192人（53・8%）で、他市に比べかなり高率といえます。

精密診査は、一般診査を受けられた22208人のうち1617人（73・2%）が受診し、異常なしは212人（13・1%）でした。何らかの異常が認められた人は1405人で、内訳は要観察293人（18・1%）要指導374人（23・1%）要医療738人（45・7%）となっています。特に、心臓や血管などの循環器に異常の見られる人は796人（49・2%）と約半数にのぼり、貧血（215人）・肝疾患（88人）・糖尿病（84人）と続いています。その他には、肥満・高脂血症・尿潜血（＋一）の人が目だっています。

成人病は、さまざまな顔（症状）を持っています。そのため、異常とも気づかず経過することがあります。大丈夫と思っても是非健診を受け、自分の健康をたしかめてください。

40歳 健康調査

市が40歳の全市民1040人（男512人・女528人）を対象に、昨年7月実施した「健康アンケート調査」の結果がまとまりました。回答者は4437人（男1955人・女2422人）で、回収率は42・0%。

特に40歳の市民を対象にしたのは、身体的に一つの節目で、がん・高血圧・糖尿病などの成人病にかかりやすくなる年代であるといわれているためです。

これにより、市では老人保健法に基づいて、40歳以上の市民を対象に実施している各種健診、相談、健康教室などの保健事業の推進と充実をはかっていくことにしています。

調査は、①市民の保健・医療環境②対医療とのつながり③市の保健事業への希望―の3点を軸にしています。調査票では▽医療保険の加入状況▽現在の健康状態▽主治医の有無▽勤務先での検診状況▽市の検診（一般健康診査、胃がん、子宮がん、結核、人間ドックなど）の受診状況―などについて問いかけています。

それによると、現在の健康状態については「非常に健康」（9・3%）「ふつう」（70・0%）を合わせると、79・8%が「健康」と回答しており、「病気」は11・2%、「調子が悪い」は8・9%と少ない結果がでています。病名は多岐に渡っていますが、男性は胃カイヨウ・腰痛が多く、女性は婦人科疾患・高血圧が多く見うけられます。

主治医の有無では198人（45・3%）が「有」と答え、男性の63人（32・3%）に比べ女性の方が高い割合（55・8%）になっています。

勤務先の検診の有無では「有る」と答えた人が181人（52・9%）で、うち女性が55人（36・4%）と低く、男性に比べ検診機会の少なさが目だっています。

一方、市の検診では一般健診の受診者が7・6%、胃がん検診の受診者が7・1%といずれも低調ですが子宮がん検診（女性）は61・1%が受診しています。その他、乳がん検診（女性）が11・2%、結核検診が24・7%となっています。

市が実施する検診の希望者数は、一般健康診査（集団方式のみ）が28・8%、胃がん検診が28・6%で、受けられない・受けたくない人の理由としては「時間が合わない」（29・6%）「受けるのが面倒」（21・7%）「健康に自信がある」（19・1%）などとなっています。

このことから健康管理課では、「まだ若いと思って各種検診を受ける人が少ない」と分析しており、40歳からの健康管理の意識向上と受診率を高めていくために、継続して毎年7月頃に調査を実施していくことにしています。

薄い健康への気配り

低い一般健康診査の受診率

成人病予防・健康を保つために

成人病は、毎日の食事や運動など、日常生活の中で少し気をつけるだけで予防もできるし、また改善もできるものです。

健康管理課では、そういう身近なことをテーマに、60年度の健康教室（健康体操・肥満教室・貧血教室・減塩教室など）を開催していく予定にしています。お気軽にご参加ください。

出てきたおなかを気にしたりもっとスマートになりたいと願っている方は多いと思います。

しかし、太りすぎの怖さは、体の線が崩れることだけではありません。太りすぎは、心臓病や糖尿病などを引き起こす"きっかけ"になることが多いのです。なぜ太るのか――その原因は、カロリー（エネルギーの単位）の取りすぎと運動不足です。

体の組織をつくったり、エネルギーのもととなっている栄養素は脂質・糖質・タンパク質ですが、なかでも脂質・糖質は必要以上に取り過ぎると、使いきれずに体に蓄えられていきます。これが肥満につながります。例えば、ドーナッ半個分にはだいたい100キロ・カロリーのエネルギーがあり、これを使いきるには、なわとびで10分ぐらいの運動が必要です。

厚生省の「国民栄養調査」でも、平均すると1人あたり10%分カロリーを取りすぎていて、世帯ごとにみると、3軒に1軒はカロリーを20%以上取りすぎているという結果がでています。

健康づくりは、運動とカロリーの自己管理が最も大切です。積極的な運動で、エネルギーを蓄え過ぎない努力が必要です。

健康づくりは 運動とカロリーの自己管理から

肥満は病気のはじまり

胃がん検診の申込受付中

◎申込方法
▽受付日時 2月末日まで（ただし、定員に達し次第締切り）午前9時～12時・午後1時～4時（土曜日は午前中のみ）
▽場 所 健康管理課および保健センター
▽対 象 40歳以上の市民（妊婦を除く）
※申込みは、代理の方でも受付します。電話での受付はしません。
◎検診方法 （昨年7月・8月に受診された方は除く）
▽日 時 3月4日（月）～8日（金）の午前中
▽場 所 保健センター
▽内 容 胃レントゲン撮影 ▽費 用 無料
▽お問い合わせ 健康管理課（内線338）

"犬は愛情をもって飼いましょう"

2月は「犬害防止強化月間」です。市では、特にこの期間中、野犬や放し飼いの犬を麻酔銃や捕獲箱、毒エサなどを使って徹底的に捕獲します。ご協力ください。

■お願い■
▷飼い犬は昼夜を問わず、必ずつないで飼ってください
▷毒エサのおいてある場所は、立札で明示しますので、近寄らないでください。
▷犬を散歩させる時は、必ずスコップ・ビニール袋などを携帯し、フンなどはつつんで持ち帰りましょう。
▷野犬を見つけた時は市役所か保健所までご連絡を。

■お問い合わせ 生活環境課 内線227
向陽保健所 ☎933―1151