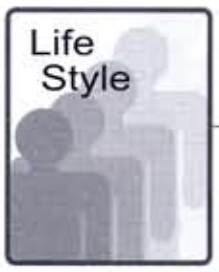
2/15
平成12年（2000年）
No.712

広報むこう

◎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

●向日市役所（〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野２０）　●編集　秘書広報課　●電話　０７５（９３１）１１１１

あなたは自分の生活習慣にどのくらい気を配っていますか。食事や運動、休養の取り方、お酒やたばこなどの嗜好―これらの生活習慣が、さまざまな病気の発症や進行に深くかかわっていることが明らかになっています。毎日の何気ない習慣の積み重ねが、未来のあなたの健康を左右します。



あなたの生活習慣が病気をつくっている!?

自分の健康は自分でつくる!

生活習慣病は、長年の生活態度の積み重ねで起きるものです。そのため、自覚症状が少なく、ジワジワと進行していきます。気がついたときには、手遅れになっているケースも少なくありません。病気を予防するには、健康的な生活習慣を自分で確立することが基本です。あなたの生活習慣、大丈夫ですか?基本健診を受けて、からだを見直そう。

まずは歩くことから始めよう!

運動には、健康・体力づくりだけでなく、生活習慣病予防にも大きな効果があるといわれています。

特に、酸素をたっぷり取り込んで体の働きを活性化する有酸素運動を30分以上かけて行うのが効果的です。一番簡単でだれにでもできるのは、歩くことです。外を歩けば気晴らしにもなり、精神的ストレスを解消するのにも役立ちます。特別な時間をつくらなくても、生活のなかで無理なく続けられます。

生活の中にオアシスをもとう!

規則正しい生活や、入浴などで心身の疲れを解消すること、ストレス解消のために休日は自分の趣味に没頭することは、健康維持のためにとても大切です。ゆとりある生活や心身ともにリラックスできる環境は、健康をつくるために不可欠です。

健康のためにはぜひ禁煙を!

たばこは、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな病気の危険因子となります。どんなに長くたばこを吸っていた人でも、禁煙を始めればこれらの病気にかかる危険性は減ってきます。

飲み過ぎに注意しよう!

お酒は、上手に付き合って飲み過ぎないことが大切です。自分のペースで飲み、適量(一日に一合程度)にとどめるようにしましょう。適量を超えると、肝臓やほかの内臓に負担がかかり、さまざまな病気につながっていくのです。

元気な老後を過ごすために…

今までは、「年をとれば寝たきりになるのは仕方がない」という考えが根強くありました。しかし最近では、「寝たきりのかなりの部分は適切なリハビリと介護によって十分に予防できる」と考えられています。

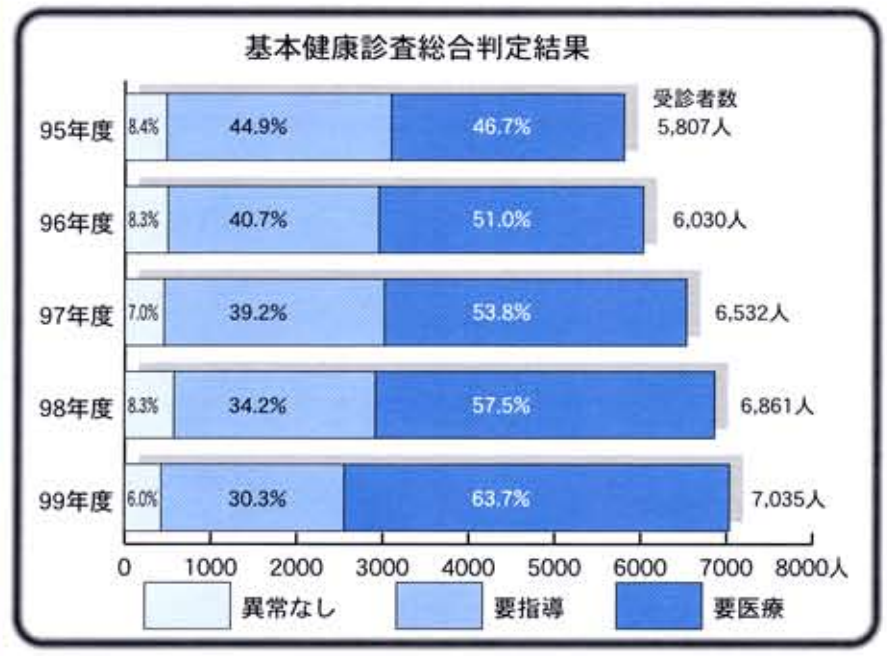
寝たきり高齢者の発生の主な原因である脳卒中、骨粗しょう症などの病気は、中壮年期からの健康管理を十分に行うことによって予防することができるのです。そのためには、定期的に健康診査を受けることが必要です。健診結果で、自分の体の状態を把握し生活習慣を見直していきましょう。

点検 要医療者の割合が増加

平成11年度基本健康診査結果がまとまる

高血圧症・高脂血症で約三割が要医療

昨年秋に実施した「平成11年度基本健康診査」の調査結果がまとまりました。30歳以上の市民7035人が受診し、「異常なし」の判定を受けた人は全体の6%という結果に、健康づくりの大切さが高まっています。



基本健康診査は、生活習慣病の予防と健康チェックを目的に、昭和63年から毎年秋に行っています。昨年の健診は、保健センターでの集団方式と乙訓2市1町の協力医療機関での個別方式などで、9月から10月にかけて行い、男性2215人、女性4820人、前回より174人多い7035人が受診しました。

異常なしはわずか6%

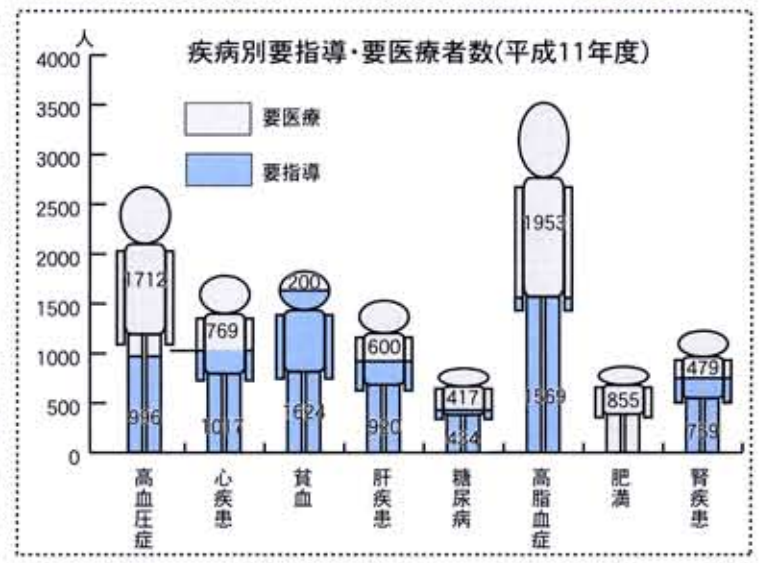
結果を見てみると、総合判定で治療の必要がある「要医療」が全体の63・7%、生活習慣などの指導が必要な「要指導」が30・3%を占め、健康と判断できる「異常なし」はわずか6%にすぎませんでした。年代別では、年齢が高くなるにつれて「要医療」の割合が増え、「異常なし」の割合が減少しており、70歳代では7割以上の人に何らかの異常がみられました。

生活習慣を見直そう

疾病別に「要医療」、「要指導」といわれた人は、高脂血症が51・4%、高血圧症が38・5%、貧血が25・9%、心疾患が25・4%となっています。

高脂血症といわれた人をみると、女性では更年期の頃(50歳代)から急激に増加するのに比べ、男性はどの年代でも多く、40～60歳代で50%を超える結果となっています。血圧は、加齢とともに血管が硬化するため、年齢が高くなるほど高血圧の人が増加しています。

また、割合としては低いものの、食生活の多様化などにより糖尿病や肝疾患の増加傾向がみられます。これらの疾患は生活習慣とかかわりが深いことから、まずは生活を見つめ直すことが大切です。



健康相談や健康教室の活用を

向日市ヘルスアップ大作戦

健康管理課では、この受診結果をもとに、検査データの見方やバランスのよい食事の取り方を含めた健康相談や健康教室を行っています。

健康相談は、毎週月曜日の午後1時30分～3時30分、保健センターで行っています。

また、この春には、メディカルチェックを通して健康状態を知り、健康のレベルアップを図る向日市ヘルスアップ大作戦(MHU)の参加者を募集します。一人ではなく、仲間とともに学習やウォーキングを始めてみませんか。

詳しい日程が決まり次第、広報でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

■お問い合わせ
健康管理課(内線338)

健康に関するお尋ねは、健康管理課(内線338)・保健センター933-2666へ