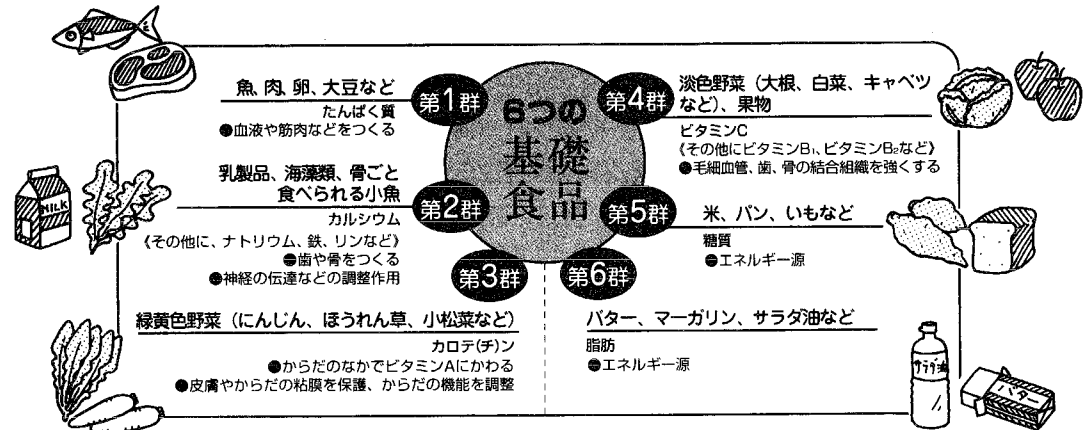


# 食欲の秋……あなたの食生活は大丈夫ですか？

## あなたの生活習慣が病気をつくっている！

がん、脳卒中、心臓病など、かつて成人病とされていた疾患は、今では“生活習慣病”と呼ばれるようになっています。これらの病気に毎日の生活習慣が深くかかわっていることが分かったからです。いつまでも健やかな人生を送るために、もう一度自分の生活習慣を見直してみましょう。



### 生活習慣病を防ぐための5ヶ条

- 1、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。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。
- 1、まずは歩くことから始めよう。  
歩くことは、健康・体力づくりだけでなく、生活習慣病にも大きな効果があるといわれています。
- 1、生活の中にオアシスをもとう。  
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には自分の趣味に没頭することは健康維持のためにも大切です。
- 1、健康のためにはぜひ禁煙を。  
たばこは、がん・脳卒中・心筋梗塞など様々な病気の原因となります。禁煙を始めればこれらの危険性は減っていきます。
- 1、飲み過ぎに注意しよう。  
お酒は上手に付き合って飲みすぎないことが大切です。適量をゆくり飲むようにしましょう。

## 生活習慣病の代表的な1つ「糖尿病」とはどんな病気？ ～糖尿病教室を開催します～

糖尿病とは生活習慣病の代表的な1つです。糖尿病は食事と運動を中心にしっかりと自己管理を行えば合併症やほかの生活習慣病も防げます。この機会にご自分の生活を見直してみませんか。

	日	時	会場	時間
1回目	10月19日(火)		役場集団検診室	午後1時30分～3時30分
2回目	10月27日(水)		中央公民館会議室	〃
3回目	11月19日(金)		中央公民館会議室	〃
4回目	12月8日(水)		役場集団検診室	〃

〈対象〉 糖尿病の方、境界型糖尿病の方及びそのご家族  
 〈内容〉 ・糖尿病とはどんな病気か  
 ・食事のとり方・運動について  
 〈参加申し込み〉 参加を希望される方は、10月14日(木)までにご連絡ください。  
 役場 保健福祉課 保健衛生係 保健婦 TEL 38-3111 内線142・143

# 年に一度は健康の確認を!!

## 大腸ガン検診を行います。

大腸ガンが増えています。定期的に検査を受けましょう。

この検査は、肉眼では見えないほどの血液が、便の中に混じっているかどうかを調べるものです。検査方法は、受診者が自宅便を採り容器に入れて提出します。検査前の食事制限もなく、簡単な検査方法です。

なお、対象者の方には、本年の2月に実施した「住民健診調査票」に基づいて「大腸が

ん検診個人記録票」が、すでに送付されています。

◆検診料 500円

(70才以上の方は無料)

◆受診票が届いた方で医療機関等で療養中の方や、受診済の方、また、個人記録票が届かなかった方で、受診を希望する方は、保健衛生係まで連絡をお願いします。

(☎38-3111 内線131・132)

### 検診日程

期日	会場	受付時間
10月4日(月)	新保地域研修センター	午前9時～9時30分
	矢代田公会堂	午後1時30分～2時30分
	きずなの家(旧横水保育園)	午後1時30分～2時
10月5日(火)	保健センター	午前9時～12時 午後1時～4時
	鎌倉地域研修センター	午後1時30分～2時30分
10月6日(水)	保健センター	午前9時～12時
	ふれあい会館	午前9時～12時
	横川浜集落開発センター	午後1時30分～2時

甘い言葉は疑って!

毎年、悪質業者による訪問販売等が行われていますが最近では業者が一方的に商品を送り付けて代金を請求するネガティブオプション(送り付け商法)に対処する苦情、相談が消費生活センターに寄せられています。倉庫などを借りて家庭用品などを無料で配り、肩をもんだり、悩み事の相談に乗ったりして安心させ、高いクレジットを組まされるケースも多いとのこと。被害の多い時期は農閑期(10月～)同じく年金の出る月(10月、12月など)に必ずといっていいほど来るそうです。このように甘い誘いがきたら、自分ひとりで判断するのではなく家族や隣近所などに相談し、安易に契約したり買ったりしないよう注意をしてみてください。最近、当町でタオルや花の種などを売りに来る人がいるそうですので気をつけてください。このほかにも健康食品やビデオ、食品などの送り付け商法が目立っています。最初からトラブルを承知で違約金目当ての業者が増えているのも事実です。なお、このようなトラブルに巻き込まれた場合は県消費者センターに相談してください。

#### 相談先

新潟県消費者相談センター  
 新潟市上所2丁目2番2号  
 新潟ユニゾンプラザ内

相談電話 025128514196  
 FAX 025128115517

