成人病予防――＊
日常の健康管理から

発作のきっかけを作らない

病気になったら、少しでも早目に治療を受けて手遅れにならないようにすることが大切です。同様にふだんからからだを鍛え、病気に負けない体力を養うことはもっと大事です。

特に、成人病はかかったら治るまでに時間がかかり、身体的にも精神的にも、風邪ひきや腹痛とは違って不安や苦痛が大きいものです。このような成人病を防ぐためにも、ふだんから注意することが大切です。

前のページでもふれましたが、脳卒中にしても心筋硬塞にしても、その土台になるのは高血圧と動脈硬化です。この土台の上に何かのきっかけが加わって事故がおこるのです。次のようなことに注意して、発作のきっかけを作らないようにしましょう。

○…急に寒い思いをしない
○…精神的興奮をさける
○…肥満にならないように
○…栄養のかたよりがないようにする
○…塩分の多い食事はひかえめに
○…寒い時の運動は慎重に
○…休養と睡眠時間を正しく
○…酒、タバコをひかえめに
○…便秘にならないように
○…入浴は、はじめから熱い湯に入らない
○…服薬中であれば勝手に中止しないで、医師の指示を守る

脳卒中発作のきっかけは

これらのことを十分注意しながら日常生活，食生活に心がけましょう。

成人病予防は幼児期から

日本女子大学教授　武藤静子

わが国を含めて先進諸国では、成人病が増えていますが、その〝元凶〟の一つにあげられているのが、かたよった食生活です。

動物性の油脂や砂糖、塩分のとりすぎ、野菜や果物の不足――などが指摘されていますが、このような食生活の改善は、大人になってからでは遅すぎる、という考え方が強くなっています。成人病の〝下地〟は、幼児期からの食生活でつくられる――つまり、成人病は小児科の問題とまでいわれるほどです。

最近、子どもの栄養や食生活に関心を持つお母さんが増えたことは、たいへんいいことだと思います。ただ一方で、熱心さのあまり、牛乳にカルシウムが多く含まれているときくと〝牛乳さえ十分に飲ませておけば安心〟と思いちがいをする。また、食事のときにあまり食べないからといって、せめてお菓子でもと子どもの好きなものをせっせと与えているご家庭も少なくないようです。

こうした食生活が長く続くと、栄養のバランスがくずれて不健康な体をつくるもとになります。また、食塩のとりすぎを防ぐには、子どものときから薄味になれる食習慣をつけておくことが大切です。

食生活は、幼児期から、過不足のないバランスのとれた栄養をとることに心がけてください。

成人病は慢性病

成人病といわれる病気は、いつから始まったのかわからないし、はっきりした自覚症状もない、悪いのか悪くないのかの境もはっきりしない、しかもがんこに進む、というやっかいな性格を持っています。つまり、慢性の病気です。それだけに日常の健康管理も十分でなければなりません。

私たちの生活は、昔に比べてずいぶん便利になりましたが、それが運動不足や太りすぎを招いているというようなる面も見のがせないところです。

お買物、ご用命は市内で

花に託して心を贈る
慶弔用盛花、結婚用花束、ブーケ、会場装飾花
新津市新町1丁目
TEL (2)1080・(2)5707 小林生花店
(各流派いけばな教室案内)

日曜大工用品販売
電動工具・大工道具・金物・木材他
休日 7日・17日・27日
木造住宅なら新築でも修理でも
(有)新生工業
新町1丁目(ガス会社の前)
TEL 2―1873・夜 2―0315

市議会1月臨時会から

大幅に進めた公共投資
五十二年度会計決算を認定

一月二十五日、市議会臨時会が開かれ、休会中にも審議を重ねていた五十二年度会計決算が認定されました。

昭和五十二年度会計決算が認められました。

五十二年度の財政運営は、景気の停滞、不況の長期化で前年に引き続いて厳しい事態が強いられました。このため国・県の施策などによる財源確保に努め、行政経費の合理化を図りながら、予算の効率的な運営に徹しました。

五十二年度は、国の景気対策に合わせた公共関連事業に力を注ぎました。特に市民のみなさんから要望の強い市道の舗装・改良を三十一キロメートルも進めることができました。また、第三小学校や第三幼稚園、図書館・視聴覚センターの新設など、文教施設の大幅な整備・拡充をはじめ、公営住宅や秋葉公園、農道舗装などの公共投資を重点に、市民福祉向上のための生活環境の整備に配意しました。

この結果、五十二年度一般会計の最終決算規模は――

歳入　六十三億　八千百三十九万三千円
歳出　六十二億　四千六百七十四万六千円

――となりましたが、年度内に経費の使用を終わらなかった財源（繰越明許費繰越額）七千六百六十万円は次年度へ繰越され、実質収支は五千八百三万七千円の黒字となりました。なお、目的別歳出決算の上位ランクでは、教育費が二四・二％（前年度一九・〇％）、民生費一七・九％（前年度二一・九％）、土木費一六・二％（前年度一七・五％）となっています。

下水道事業特別会計

歳入　十一億　六千九百七十七万二千円
歳出　十一億　五千三百九十一万七千円
差引き　千五百八十五万五千円

となりましたが、年度内に経費の使用を終わらなかった財源七百四十九万円は、繰越明許費として五十三年度へ繰越し、実質収支は八百三十六万五千円の黒字となりました。

下水管の敷設工事は、中部地区で雨水管を七百八十メートル、汚水管を約三千七百メートル延長しましたが、終末処理場も、五十二年度から日本下水道事業団へ委託して、建設工事を進めました。

国民健康保険特別会計

助産費や葬祭費、育児手当などの給付額を引上げて、被保険者へのサービス向上を図りました。また療養給付費は前年度に引続いて増加しましたが、効率的な運営に努めた結果――

歳入　十一億　七千七百三十万五千円
歳出　十一億四百万八千円

――となりました。差引き七千三百二十九万七千円は、五十三年度へ繰越しました。

勤労者福祉共済事業特別会計

勤労者のための福祉共済事業は、会員に対する貸付金の限度額を二十万円から三十万円に引上げるなどの改正を行って、制度の充実を図りました。

歳入……千三百十九万一千円
歳出…千二百七十四万九千円
差引き四十四万二千円の黒字となり、五十三年度へ繰越しました。

市民検診受診状況

区分＼年	対象数	受診数	率
昭 44	／	9,609	／
45	／	11,718	／
46	11,924	9,615	80.6
47	11,099	9,310	83.9
48	11,194	9,005	80.0
49	12.325	10,024	81.3
50	12,130	9,446	77.9
51	12,445	9,772	78.5
52	12,155	9,721	80.0
53	12,031	7,200	59.8

検診を受けて健康管理を

成人病に限らず、病気全般にいえることですが、まず病気にかからないように気をつける、そして病気にかかったら〝早期発見、早期治療〟が一番といわれています。

そのためにも、最低年に一回は検診を受けることが望ましいわけですが、当市では昭和三十年から医師会の協力を得て、市民検診を行っています。費用の一部を市も負担し、みなさんの健康づくりのお手伝いをしているところです。

上の表をみてわかるように、昭和五十二年までは受診率も八〇％と、まずまずの状態でした。ところが、昨年は五九・八％と受診率が極端に落ちこんでいます。これには、プライバシーを守るために、昨年から自己記載方式に切替えたことが大きく影響しているようです。

自分の健康は自分で守る自覚――そのためには進んで検診を受け、もし異常があれば早目に発見して、それを直していく気持ちが必要です。なんといっても、健康管理の責任者は、ほかならぬ自分自身なのですから。

お買物、ご用命は市内で

《新発売》
にいつのふるさと"幸清水"を新しい感覚で開発しました
幸清水 1ヶ100円
小豆をフレッシュバターで焼いたケーキです
抹茶の香りのするケーキです
冷蔵庫で冷たくしてめしあがるとおいしいです
ホイルで焼いたため日持のよいケーキです
にいつ
Cake & Coffee OSAKAYA オーサカヤ
本町2　TEL 2―0112