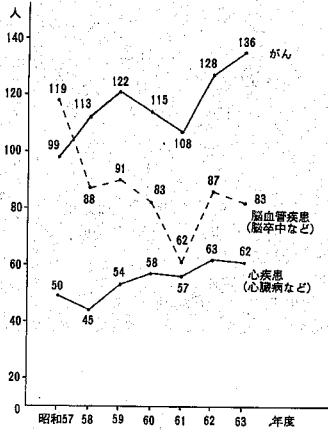


新津市の死亡原因別死亡者数



成人病予防の 主役はあなた自身です

2月1日から「成人病予防週間」—*

死亡原因はがんが断トツ

がん、脳卒中、心臓病などの成人病による死亡が、総死亡の六五%近くを占めています。とりわけ成人病は、習慣病ともいわれ、長い間の生活習慣と深い関係があり、四十歳を過ぎたころから急増しています。

二月一日から七日までは、「成人病予防週間」です。この機会に自分自身の生活習慣を見直してみてください。

がん、脳卒中、心臓病などの成人病による死亡者数は、全死亡者数の約六五%を占め、しかも四十代、五十代といった働き盛りの年代に多いことから、社会や家庭にとって大きな影響を及ぼしています。

左のグラフは、新津市の死亡原因別死亡者数を示したものです。相変わらず悪性新生物(がん)による死亡が断然多く、全死亡者数の三〇%以上を示しています。また、年々少なくなっているとはいえず、脳血管疾患(脳卒中など)

は、胃がん検診と婦人(子宮)がん検診の受診率を年度別にみてもです。平成元年度の胃がん検診を除いて、どちらも年々受診率は上がっていますが、国が目標としている三〇%にはまだ達していません。

市では、胃がん検診、婦人検診のいずれも五十歳から五十五歳までの方にハガキを送り、検診を受けることを勧めています。成人病は早期発見、早期治療が肝心です。年に一度は健康診断を受ける習慣をつけるようにしてください。

定期検診で健康チェック

年代別 成人病予防 のポイント

20代

二十代は気力、体力ともに若さに満ちていて、少々無理してもすぐ回復します。しかし、忘れてはならないのは、体の組織や細胞の変化といった老化が、二十代からすでに進行しているということです。若さにかせて無理をしていると、やがて三十代、四十代になつたときに、そのツケで泣くことになります。

二十代に良い生活習慣づくりをしたがらないかが、将来、成人病を防ぐ大きな力となります。

30代

40代

四十代の特徴は、仕事や家庭の面で最も充実した時期である半面、職場では地位や責任が重なるストレス、家庭では育児や進学問題にからむ心労など、気苦労の多い年代であることです。

年一回の定期検診だけでなく、心配ならもう一歩踏み込んだ成人病検診を受けたりして、病気の早期発見に努めてください。

50代

五十代は、筋力の衰えをはじめ、いろいろな内臓の働きや消化力が低下してきます。また、この年代は運動不足になりやすいことも特徴です。毎日散歩をするなど、生活の中で無理のないでできる健康づくりを積極的に行ってください。

また、成人病検診は積極的に受け、隠れた異常を早期に発見することが大切です。そして、その検診結果を、日常の生活に確実に反映させることです。

お買物、ご用命は市内で

平成元年12月1日から
長崎屋 2階に新津のそば・うどん処が新規オープンしました。

(へぎそば)(天ぷら・そば・うどん)(なべ焼)(天ぷら定食)
(そば・うどん・天丼セット)(そば・うどん・牛丼セット)その他各種

まつさかグループ そば処 庵 ☎23-1231

庵