

成人病と 定期検診の勧め

成人病は、食べ過ぎ、運動不足、過度のストレスなど日常のさまざまな不摂生や負担が体に蓄積されて起こる場合が非常に多いものです。言い替えば「良くない生活習慣」によって引き起こされる「習慣病」とも言えるでしょう。

四十歳を過ぎると特に成人病になりやすくなるため、生活習慣の見直しと定期検診を受けて万全を期したいものです。

白根市では、死亡する人の六一・二パーセントまでが三大成人病（がん、心臓病、脳卒中）で命を落としています。この三大成人病を予防することが、健康で長生きする道につながります。

基本健診の結果から

循環器関係のチェックとして実施される基本健診では、何らかの所見を持つ人が多く出ます。その診断の割合が変化しており、平成二年度に多かった高血圧は減少し、動脈硬化症、高脂血症、腎障害、肥満、尿糖が増

えています。

食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣から、肥満や動脈硬化症に近づき、糖尿病や高脂血症にもなりかねません。さらに動脈硬化が進むと、心臓病、脳卒中を起こすこともあります。健診で、自分の健康状態を知ることから予防は始まります。健診を毎年受けましょう。

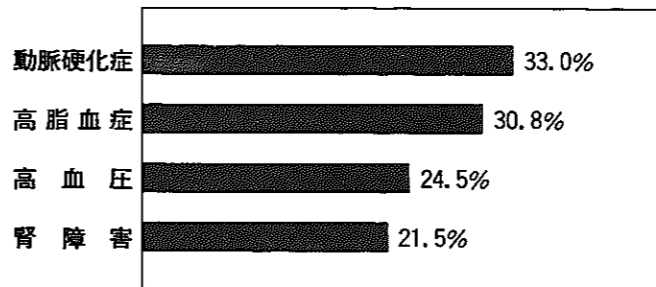
がん検診を受けて早期発見

がん対策では、ふだんから健康的な生活習慣づくりに努め、さらにタバコなどの誘因となるものを遠ざけることが大切です。しかし、確実な予防はできないので、がん検診を受けて早期発見することが必要です。

胃がん、子宮がんは、減りつつあるものの、胃がんは、死亡率ではトップです。胃がんは、男性に多いにもかかわらず、受診者が女性よりも少なく、ぜひ男性に受けてほしい検診と言えます。

肺がんと大腸がんは増え続けており、注目すべきがんです。

平成6年度基本健診の主な診断区分



肺がんの死亡率は、いずれ胃がんを抜くといわれていますので、禁煙と検診（レントゲン・喀痰）が大切になってきます。また、動物性脂肪の取り過ぎ、食物繊維の不足などで増加している大腸がんは、食生活の改善と検診でその予防と早期発見を心掛けてください。

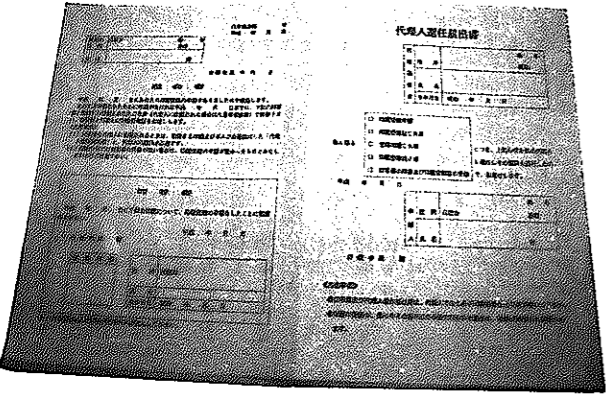
市政知識 ③

印鑑登録・証明

文書の内容を認める意味で、取り扱った人がサインの代わりに押す、決まった印が印鑑です。印鑑登録をするためには、身分証明書や運転免許証など本人であることを証明するものと印鑑が必要です。

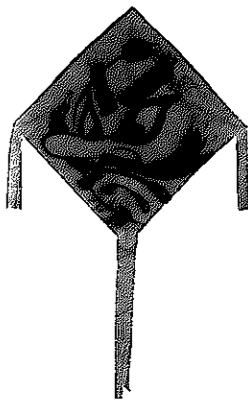
印鑑登録を行う場合には、本人の意思確認を第一条件にしています。これは、登録された印鑑が不動産の売買や重要な取引に多く使われるため、本人の意思確認をしないまま登録をすること、トラブルの原因になることがあるからです。代理人が登録申請をする場合は、必ず本人の意思確認が必要です。この場合、本人あてに意思確認のための「照会書」を郵送します。本人がこれに回答したとき、登録事務を行います。本人が回答書を持参できない場合、代理人が回答書と登録する印鑑、代理人届出書、代理人の認印を持参した場合に登録事務を行います。

このような手続きを踏むため、代理人による印鑑登録は、ある程度の日数を要します。印鑑登録を急ぐ場合は、本人が登録に



おいでください。運転免許証などで本人であることが確認できれば、即時交付できます。印鑑は、一人につき一個を登録することができます。登録する印鑑は、印影（紙に印を押したあと）が八ミリ以上、二十五ミリ以内とされています。印鑑登録をすると、印鑑登録証が交付されます。印鑑登録証を持参すれば、印鑑登録証明書を交付することができます。この

の証明書は、不動産の登記や自動車の登録などに広く利用されています。証明書の交付は、代理人でも本人でも構いません。登録した印鑑、印鑑登録証は大切に保管しておきましょう。印鑑登録、印鑑証明書の交付には、それぞれ手数料三百円が必要で、交付は市民生活課市民係で行っています。



一文天風

(宮城県)

蔵王山麓の白石市鎌先温泉で作られていた風です。「作られていた」という過去完了形で表さなければならなくなってしまうのが、かつてはこの地方で盛んに作られ、一文店や駄菓子屋でも多く売られていました。今では作る人もいなくなり、製作技術を受け継いでいる木村繁氏に頼み込んで作ってもらったものです。

月夜の晩、裏山に天狗が集まって相撲大会を開きます。行事の甲高い声、声援が入り乱れて、山はにぎわいました。翌朝、山林の梢に白い紙がひらひらと舞っていました。昨夜の相撲で使った力紙が飛んできたものでした。それで小風を作ったことから「天狗旗」と呼ばれるようになったそうです。十文字型の長崎のハタ系の風です。絵もユーモラスですが、墨で力強く天狗が描かれています。願望が叶う縁起の良い風として、人気がありました。

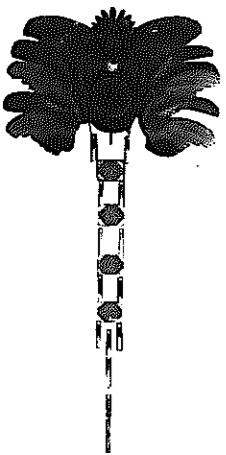
天津風

(中国)

天津の風の製作工場を訪れる機会がありました。エレベーターのない六階建てのビル。息を切らせて階段を上り、展示室にたどりつきました。金魚やカニ、チョウ、トンボなどたくさんの風がありました。

「松鶴延年」は手間ひまかけて作られた中国の匠の技の「雅」の風ともいえる芸術性の高い風です。中央に風車が付いていて、羽根が回ると裏側の小さな太鼓をたたく擬った仕組みになっています。

中国に風が発生した当時は、主として通信などの軍用でした。風が玩具として普及したのは十世紀ころで、紙が張られるようになってからです。以後新しい風が次々に現れ、装飾性の高い風も作られるようになりました。「松鶴延年」は中国の伝統的な風の一つですが、ヒマワリに戯れるチョウなど、みずみずしい感性にあふれたモダンなデザインのものも作られています。



風博士

あなたも

文・田村和雄 (しろね大風と歴史の館運営委員会委員長)