

# 健康診断で心と体をチェック

総合検診 ことしは  
6月9日～15日忘れずに

あなたは「健康ですか」とたずねると「はい、わたしは健康です」と答える人も多いはず。でも、そう答えた人たちの中にも、ちよつと腰が痛い、疲れが残るような気がする、食欲があまりないなんて人も多いはず。そんなちよつとした原因が知らないうちに引き起こすのが病氣——それが成人病です。村もみなさんの健康が第一。村づくりの基本も健康なみなさんの一人ひとりの支えから生まれるからです。そこで、今月号ではみなさんの健康づくりを応援するために総合検診などの各種検診をご紹介します。ぜひあなたの健康にお役立てください。



増え続ける成人病——この成人病の多くは、日ごろの生活習慣と深く結びついていますから「生活習慣病」とも呼ばれています。ですから、成人病になるか、ならないかは毎日の生活の積み重ねのようです。それに、病氣にかからない健康な体は一朝一夕には作られるものではなく、ふだんからの心掛けの中で健康な体（精神）をつくるのが大切です。それにあわせて、定期的に検診を受けて、自分の体の健康チェックをしておくことも重要です。成人病は、気づいてからではその症状がだぶぶ進行してはたななてことが多いようです。でも、このこわい成人病も定期的な検診で、早期発見、

早期治療ができればついでに、いものでもありません。そこで村では、みなさんの健康を守るためいろいろな検診をこつこつと実施します。ぜひ、この機会に健康チェックをしてみませんか。毎年多くの人たちから受診してもらっている総合検診は、ことしは六月九日～十五日にかけての五日間で予定されています。昨年は、この総合検診に二千五百五十人（対象者三千二百五十人、受診率六六・一％）が受診しました。でも、一番働き盛りの三十代～四十代の人たちの受診率が悪く、それに昨年は初めて要医療と判定された人が百十四人と多かったようです。これからは「自分の健康は自分

で守る」という気持ちで、自分の体に愛情をもち、健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

## こわい成人病、死亡原因の七割を占める

岩室村では、死因別死亡状況をみると、なんと約七割（三十九人）が成人病で占められており、四人に三人は次の三つの成人病が死亡原因となっています。それとこの成人病も年々増え続ける傾向にあるといえます。では、なぜこの成人病がこわいかというと「症状があらわれにくく、気がついたときは進行していることが多い」、「老化を土台として慢性病なので、完全に治るということがない」、「働き

盛りの人をおそうために、家庭内に与える影響が大きい」などがあげられます。では、その三大成人病とはどういうものか、  
■がん がんとは悪性の腫瘍の総称で、胃（腸）、肺、胆のう、骨などの順で多くみられるようです。このがんも今では不治の病でなく、早期発見、早期治療ができれば一〇〇％近く治ります。  
■心臓病 これも年々増加している病氣で、その代表は狭心症、心筋梗塞などがあげられますが、その原因としてストレスなどが要因となる人が多いようです。  
■脳卒中 脳卒中の発生は年々減少傾向にあるといえますが、村では昨年十三人もがこの病氣で

亡くなっており、まだまだ多い病氣の一つです。それにその発生も近年では低年齢化傾向にあります。

## 定期検診でこつこつとみんなで健康チェック

病氣の予防は、日ごろの健康づくりも大切ですが、定期的な健康診断も欠かせません。村では、みなさんやみなさんの家族が健康で過ごせるようにと、ことしも総合検診などを次のように実施します。

- 総合検診 六月九日～十五日  
この総合検診では、①レントゲン検診（十六歳以上の人で、勤め先などで検診をしない人が対象）、②貧血検査（十六歳から二十九歳までの女性で希望者が対象）、③基本健康診査（検診を受ける三十歳以上の全員が対象）、④精密健康診査（基本健康診査で何らかの異常がみられた人を対象）、⑤

肺がん検診（四十歳以上の人を対象）、⑥肺がん喀たん細胞診査（五十歳以上の人で、問診の結果必要と思われる人が対象です。）なお、この喀たん検査は希望者に行いますが、この検査だけ個人負担（四百円）が必要です。  
胃がん検診 六月下旬予定 四十歳以上の人で希望者に実施します。なお個人負担が必要です。大腸がん検診 胃がん検診と同時にこの検診はことし初めて実施するもので胃がん検診にあわせて希望者に実施します。  
子宮がん検診 八月、九月予定 三十歳以上の女性で希望者を対象に実施しますので、ぜひ受診ください。  
このほか人間ドック助成事業なども実施します。ことしは家族そろって健康チェックをしてみてもいかがですか。



西船越保健委員  
小林 美和さん

## 地区ぐるみで健康づくり講習会

わたしは、地区の保健委員になってまだ二年目なんです。西船越地区の人たちはみなさん健康に対して関心を持っていて、人たちが多いので助かります。

このまえも、検診の調査表などを配りに回ったんですが、みなさん積極的に記入してくれましたし、ほんと、うちの地区の人たちは自分の健康について真剣に考えているようです。昨年の総合検診などでも自分から進んで受ける人も多いようで、それに、中・高齢層の人たちの受診率もいんでうれしいです。

いま西船越では、毎月定期的に集まり、健康についての講習会などをやっています。講習会といつても、保健婦さんの話を聞いたり、料理を持ち寄りながら話合っているだけなんです。でも、でもこうやって集まるだけでも自然に健康づくりについての関心や興味がわいてくるように本当にいいことですね。

## こんな検査をします

ことしの総合検診は、6月9日～15日に実施します。詳しい日程などについては後日チラシでお知らせします。下記が総合検診での主な検査内容です。

### 主な検査内容

#### 尿検査

腎臓や肝臓の働きを調べたり糖尿病の検査をします。

#### 血圧測定

血圧が高いと脳卒中等を引き起こします、その検査です。

#### 血液検査

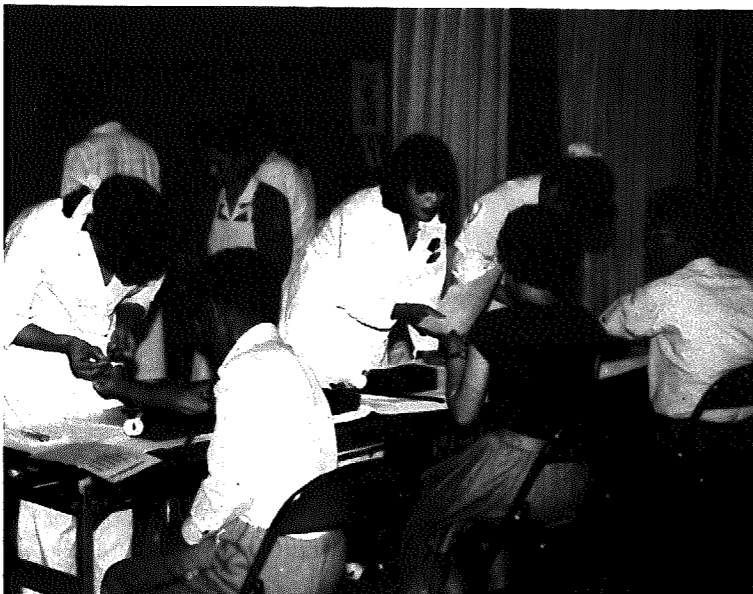
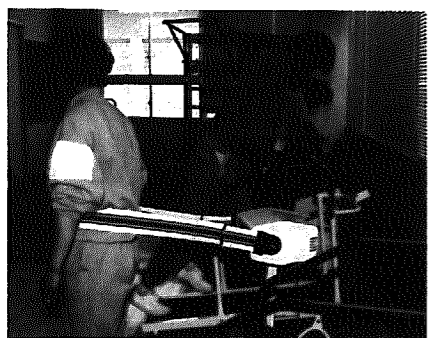
肝臓のはたらきや貧血の度合いを調べます。

#### 心電図検査

狭心症、心筋梗塞、不整脈など心臓の働きを調べます。

#### 眼底検査

あらゆる合併症を生じる動脈硬化がわかります。



昨年の総合検診風景（村民体育館）