

# 向き合おう 自分の体 自分の生活

『生活習慣病予防週間』（2月1日～7日）

日本人の死因の上位を占める生活習慣病の予防について年に一度、みんなで考えてみましょう。

＊あなたの生活習慣は大いじょうぶですか？

「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」などは年齢よりも食事・運動・休養・喫煙・アルコールといった生活習慣がおもな要因となっています。

＊生活習慣病はどうすれば予防できるの？

- ①健康的な生活習慣を身につけること（一次予防）
- ②定期的な健康診断を受けるなど、病気の早期発見・治療（二次予防）につとめましょう。

平成20年度からは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診・保健指導が実施されます。

メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪型肥満」に加えて、「脂質異常」「高血圧」「高血糖」といった生活習慣病を2つ以上持っている状態をいいます。本人は、自覚症状がありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などに至る病気を招く危険性があります。

「ちょっと太っている、ち



生活習慣病予防教室の様子

よっと検査値が高い、少しくらいは平気かな」が本当はとっても危険です。

健康福祉課では、生活習慣病予防のための健康・栄養相談会を実施しておりますのでお気軽にご相談ください。

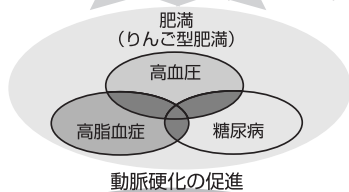
◆問い合わせ  
健康福祉課

☎7216934

ちょっとだけが危険です!!

## 肥満

ウエスト周りがきつくなった。お腹ぼっこり。

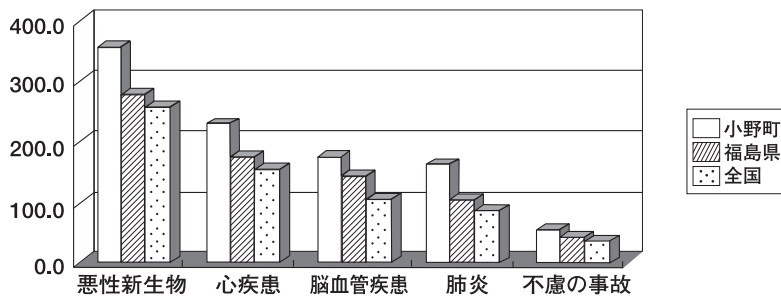


脳卒中・心筋梗塞

主要死因別死亡率（平成17年度）

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
小野町	355.2	173.5	173.5	157.0	49.6
福島県	278.5	175.1	142.3	96.3	38.2
全国	258.3	137.2	105.3	85.0	31.6

主要死因別死亡率（平成17年度）



成人・老人保健の状況（県中保健福祉事務所作成）より

※死亡率とは、1年間の死亡数を人口で割って10,000をかけたものです。

## 休日当番のお医者さん

月 日	当 番 医	所 在 地	電 話 番 号
2月17日(日)	船引クリニック	田村市(船引町)	(82)0137
24日(日)	田村市立都路診療所	田村市(都路町)	(75)2003
3月2日(日)	西山医院	三春町	(62)2473
9日(日)	まつえ整形外科クリニック	田村市(船引町)	(81)1222
16日(日)	青山医院	田村市(常葉町)	(77)2015

※電話確認のうえ受診してください。

※詳しい情報は、「福島県救急医療情報システム」の「休日当番医検索」をご覧ください。  
<http://www.ftmis.pref.fukushima.jp/qq/qq07tpmnl2.asp>

## 福島県こども救急電話相談

こどもが夜間、急に具合が悪くなったら…

医療機関を慌てて受診するべきかどうか看護師や保健師、または医師が電話でアドバイスし、必要があれば受診可能な医療機関を案内してくれます。

▼対 象 夜間急に身体の具合が悪くなったこどもの保護者など

▼時 間 (電話で病気の診断は行いません)

▼対 応 者 19時から翌朝8時(夜間から翌朝にかけて)

看護師・保健師・医師

▼電話番号

#8000(プッシュ回線・携帯電話)  
024-521-3790(すべての電話回線)