



新年のごあいさつ

保健連絡協議会会長 太田 光吾



新年あけまして
おめでとうございます。
年頭に際し皆様の益々のご健康を
お祈りいたします。

高血圧、肥満、狭心症、心筋梗塞、糖尿病など従来は「成人病」と言われていましたが、平成8年2月「成人病」に代わり「生活習慣病」となりました。食事、運動、喫煙、ストレス、休養、飲酒などの生活习惯がその発症や進行を促進させます。生活習慣を修正する努力を国民一人一人が持つことが大切です。また、子どもや若い人にも生活习惯病の徵候が見られるようになってきました。なかでも魚介類、穀類、野菜類などを中心とした日本の食文化が大きく変化したことの一因です。食生活の欧米化は、外食だけでなく家庭にまでも進出しています。そして、これらの料理は子どもが好んで食べるので健康にも大きな影響を与えています。他にも朝ごはんを食べない、夜遅く食事を摂るなどの不規

則な食事時間、また間食も悪影響を及ぼす事になります。子どもたちの遊びにも変化が見られ、自然のなかで体を存分に動かすことが少なくなりました。

以前から高血圧や糖尿病などの生活習慣病（成人病）を早期発見する健診や、生活習慣病の予防を目指して体を存分に動かすことが少なくなりました。

2. 運動療法

- ① 散歩30分
- ② 速歩20分
- ③ ジョギング15分
- ④ 階段の登り降り

「健康日本21」などの施策がとられました。などが生活習慣病は減るどころか増え続け、それにによる合併症まで起こす人も増えています。今まで健診で異常がみつかっても医療機関を受診する人が少なかったのです。そこで、生活習慣病を根こそぎ防ぐ「特定健診、保健指導」がおこなわれました。特定健診を受診し、生活習慣を見直す保健指導を受けて生活改善に努めてください。

3. 高齢者の入浴についても

次のことにつけても気をつけましょう。

- ① 42度以上の湯には入らない
- ② 飲酒後は入浴しない
- ③ 早朝の入浴は避ける
- ④ 入浴前後に水分を補給する
- ⑤ 入浴水位は胸までとする
- ⑥ 更衣室と浴室の温度差をなくす
- ⑦ 家族に知らせる、一人で入らない
- ⑧ 浴槽の蓋を胸の前に置き、漏水を防止する

以上のようなことを参考に病気を未然に防ぎましょう。

① 野菜や果物をたくさん食べましょう

◎ 生活習慣病を予防するために次のことに心掛けましょう

武雄市では、文化財を火災から守るために、文化財防火アートにあわせ、国指定重要文化財である武雄温泉楼門及び旅館街一帯において、文化財防火訓練を実施します。

この訓練は、市民の文化財愛護思想の高揚を図るとともに、市街地における大規模な火災の発生に備え、消防技術の鍛錬向上と、火災防御体制の確立並びに旅館宿泊者等の安全を確保することを目的として実施するものです。



日時 1月26日(月)
10時30分～11時
場所 武雄温泉楼門一帯及び
旅館街一帯

問 総務部総務課
(23)9315
教育委員会文化・学習課
(23)5166



担当: 横濱

文化財火災防御訓練