

# しつちよる？やつちよる？健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 152

## 2月は「全国生活習慣病予防月間」です

【健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

立春を迎え、暦の上では春です。立春の前日の節分は、「1年間健康で過ごせるように」という願いを込めて災い（鬼）を追い出す年中行事です。「鬼は外、福は内」の掛け声のように、体を害する習慣（鬼）を追い払い、健康的な生活（福）を呼び込みませんか？

### 成人病から生活習慣病へ

2月は全国生活習慣病予防月間です。以前は、働き盛りの成人がかかる病気として「成人病」と言われていましたが、1996年頃から「生活習慣病」と呼ばれるようになり、加齢で起こる病気ではなく、長年の生活習慣の積み重ねが招く病気であり、改善次第で予防できる病気と認識されました。

本町の令和6年度の死亡原因では、がん（20%）、心疾患\*（10%）、脳血管疾患（7%）などの生活習慣病が全体の約4割を占めており、健康長寿を実現するためにも、ぜひこの機会に生活習慣を見直してみてはいかがですか？\*高血圧を除く心疾患

### 健診・特定健診を受診しましたか？

便利で飽食の現代では、全ての人が生活習慣病の危険にさらされています。生活習慣病の多くは、かなり進行するまでほとんど自覚症状がなく、気づいた時に

は深刻な病を引き起こしていることも少なくありません。こうした、普段目に見えない、体の中の変化や病気の兆を見つけるのに役立つのが健診・特定健診です。人体も精密機械と同様に、年に1度は点検・整備することで故障を防ぎ、長く活躍することができます。

### 健診・特定健診で社会貢献しませんか？

健診・特定健診は、自身の健康管理に役立つだけでなく、社会貢献としても大きな効果があります。皆さんの健診結果は、町だけでなく、県・国の健康状態を把握する大切な情報となり、保健・医療・福祉・社会保障といった、安心や安全、生活を安定させる指標としても活用されます。

また、健診・特定健診の受診率が高い地域には、国から交付金が支払われ、色々なサービスに使われます。

そのため、みんなのためにも健診・特定健診を受けましょう。

通院治療中の方も、年に1回は  
健診・特定健診を受けましょう！

春季全国火災予防運動（3月1日～7日）

全国統一防火標語

急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

### 【4つの習慣】

- (1) 寝たばこは絶対にしない、させない
- (2) ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- (3) こんろを使うときは火のそばを離れない
- (4) コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

### 【6つの対策】

- (1) 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- (2) 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- (3) 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防炎品を使用する
- (4) 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- (5) お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- (6) 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

問い合わせ

柳井地区広域消防組合  
☎ 0820（23）7774