

平成 24 年版山口県民手帳 (予約不要)

予約をしなくても、政策企画課、各総合支所・出張所で購入できます。

- ◆サイズ 縦 14 × 横 8 センチメートル
- ◆販売価格 500円 (税込み)
- ◆販売開始予定 11月中旬
- ◆問い合わせ
政策企画課 ☎0820 (74) 1007

年末調整説明会

■申し込み・問い合わせ
久賀公民館
☎0820 (72) 2271

■開催日

11月17日(木)

■時間

午後2時～3時30分

■場所

山口県大島防災センター

■対象者

周防大島町の源泉徴収義務者(法人・個人)

■問い合わせ

柳井税務署
☎0820 (22) 0277

竜崎温泉温水プール指導日 (10月21日～11月20日)

実施日	
10月	21日(金)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)
11月	1日(火)、2日(水)、4日(金)、8日(火)、9日(水)、10日(木) 11日(金)、15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。指導時間は午前10時～午後3時30分です。事情により変更することがあります。

◆問い合わせ
介護保険課 介護予防班
☎0820 (77) 5530



40歳からの健康づくり

10月は健康強調月間です。健康づくりについて考えるよい季節になりました。食事や運動、そして休養はうまくとれ、生活リズムも整っていますか。

健康づくりはまず日常生活の振り返りから始まるのではないのでしょうか。「まだ若いから大丈夫」と思わず、若い世代からの生活習慣の見直しで健康寿命(健康で暮らせる期間)を伸ばします。そこで今回は町で行っている40歳からの保健事業について紹介します。

● **なぜ特定健診やがん検診は40歳からなの?**

食生活の乱れや運動不足など様々な生活習慣の影響は40歳代になって徐々に見られ始め、糖尿病や心臓病等生活習慣病になる人も増えてきます。そのため、体調の変化や健康状態を確認し病気を予防することはもちろん、積極的に健康づくりを考えていく大事な節目の年齢として40歳からになっています。

周防大島町保健師
田村美沙子
(健康増進課 健康づくり班)

周防大島町の40歳代の特定健診の受診者は1割程度と少なく、その結果を見ると「異常なし」18・3%・「要経過観察」36・7%・「要医療」35%・「治療中」10%となっており、脂質異常、高血圧、高血糖の順に多くなっています。この3つは心臓病や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病を引き起こします。

また国保の疾病状況では、国保加入者の37%が生活習慣病(悪性新生物(がん)9%、高血圧性疾患8%、糖尿病7%、脳血管疾患3%、虚血性心疾患1%、動脈硬化・腎不全等9%)で治療しており、医療費は45歳頃から増え始めています。

「まだ若いから」、「調子が悪くなったから病院に行けばいい」と思っている方も多いと思います。仕事や家事等で忙しく自分の健康管理が後回しになりがちですが、生活習慣を見直すことで病気を予防することができ、体を良好の状態に戻すことができます。

生活習慣の見直しには、まず自分の体を知ることです。その一助となるのが「健診」です。大切な家族のためにも健診を受け、生活の見直しを行ってみませんか。