



年に一度の健康チェックを さわやか健診で 元気をいつまでも

生活習慣病は

日本人の死因の約6割は、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が占めています。生活習慣病とは、毎日の食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気です。本市が40歳以上の人を対象に行っている「さわやか健診」の昨年度における年代別受診者はグラフ1のとおりです。また、受診者は4万7,594人で、そのうち「異常なし」

40歳以上の人を対象に「さわやか健診」を実施します。がんや心臓病、脳卒中など日本人の死因の6割を占める生活習慣病。これは食生活や運動不足、喫煙などが原因で起こります。健康管理のため、年に一度の「さわやか健診」を受け、その結果を正しく理解し、日常生活に生かしていきたいでしょう。

問い合わせは前橋保健センター ☎ 223-8844へ。

と判定された人はわずか1割程度。9割の人は高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病をはじめ、何らかの疾患があるため「要指導」「要医療」と判定されています。(グラフ2・3のとおり)生活習慣病は自覚症状があまりないため、気付かないうちに進行します。まずは健康管理のため、健診を定期的に受けましょう。自分自身の体の状態を知り、食事や運動などの生活習慣を見直し、改善することが大切です。

健診内容は

身体計測・検尿・血圧・血液などの検査。65歳以上の人は生活機能評価も行います。

健診を受けるには

市内の医療機関へ予約。実施していない検査もあるので、事前に確認してください。本年度は来年2月まで受診できます。

注意する点は

①必ず受診シールを持参する。65歳

骨髄バンクにドナー登録

命を救うためご協力ください

白血球や再生不良性貧血など、血液の難病を治すため、骨髄移植という治療法があります。これは、健康な提供者(ドナー)の腰から骨髄液を採取し、患者の静脈に注入するもの。死後の臓器提供や脊髄の移植でもありません。骨髄移植を行うためには、患者とドナーの白血球の型が一致しなければなりません。この型が一致しないた

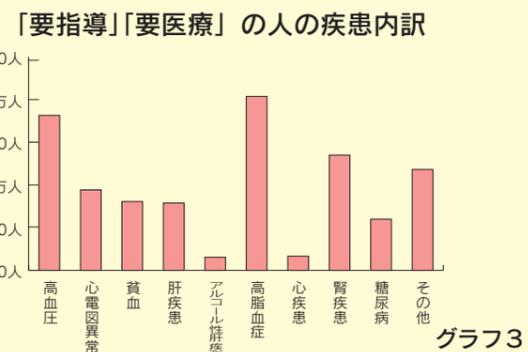
○：問い合わせは骨髄移植推進財団 ☎ 0120-445-445へ。

行財政改革に皆さんの意見を

本市の行財政改革における施策の策定や実施状況について、市民の皆さんの意見を伺うため行財政改革推進懇談会の委員を募集します。なお、行財政改革の状況は、市役所、大胡・宮城・粕川の各支所にある情報提供コーナーや、本市ホームページで閲覧できます。

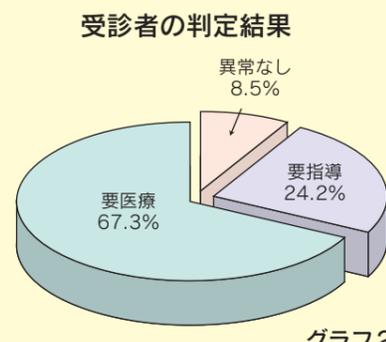
任期=12月1日(土)から2年間
対象=次のすべてを満たす人、3人(選考)。①市内在住の20歳以上②年数回平日の会議に出席できる③ほかの審議会などの委員でない④公務員でない
申し込み=10月31日(水)までに郵送または直接。住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を明記し、応募動機や行財政改革について日ごろ感じていることを400字以内の文章にまとめ、市役所行政管理課(☎890-6537)へ

昨年度の「さわやか健診」結果

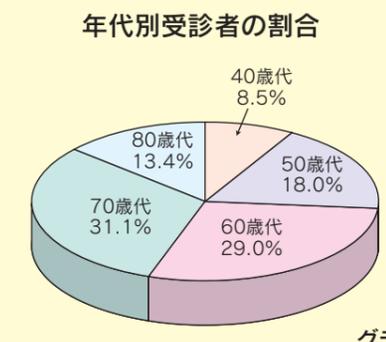


グラフ3

昨年度の「さわやか健診」結果



グラフ2



グラフ1