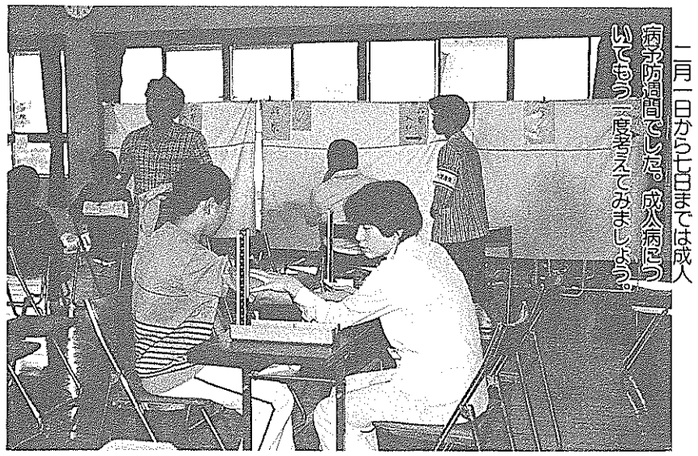
進む社会の高齢化 健康はあなたの財産です

わが国の死亡原因のトップはがん、心臓病、脳卒中の三大成人病。南国市でも昭和六十二年における死亡原因の六五・七％を占めています。

市では毎年成人病の予防や早期発見のために検診を実施しています。せっかくのチャンスを無駄にしないように成人病の初期消火に努めてください。

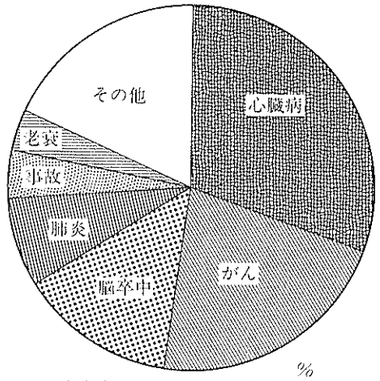
一月一日から一四日までは成人病予防週間でした。成人病についてもう一度考えてみましょう。



死因の六割以上が三大成人病

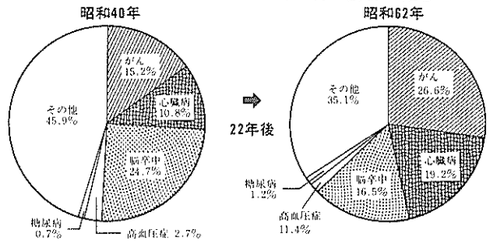
昭和六十二年に南国市で亡くなった方は四百十二人。その原因の一位は心臓病で百二十五人、二位はがんで八十九人、三位は脳卒中で五十七人と、全体の六十五・七％を占めています。

昭和62年の死亡者の死因割合



		%
心臓病	125人	30.3
がん	89	21.6
脳卒中	57	13.8
肺炎・気管支炎	32	7.8
事故	18	4.4
老衰	15	3.6
その他	76	18.4
合計	412	

わが国の総死亡に占める成人病の割合の推移

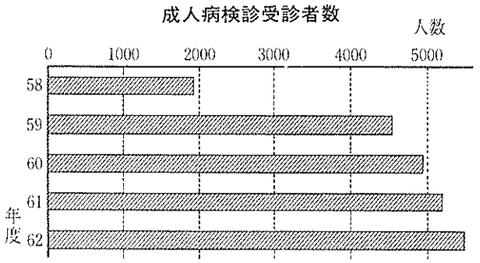


あなたの日常生活は大丈夫？

成人病は日常の生活習慣と深い関係があります。不規則な生活や喫煙、アルコール、塩分の取り過ぎなどが成人病発生の共通原因。予防にはまず栄養や運動、休養などの生活習慣の見直しがたいせつです。疑問があったら保健婦などに気軽に相談しましょう。また、各地区には市が委託した食生活改善推進員がおり、成人病の予防のために減塩食などのアドバイスをしてくれます。

このような日常生活における注意が成人病の「一次予防」、火災予防にたとえれば〝火の用心〟にあたります。

成人病検診受診者数



定期検診で健康チェック

日常生活でいくら気をつけていても成人病にかかってしまうことはあります。市では毎年成人病検診（循環器検診）、胃がん、肺がん、乳がん、子宮がん検診を実施しています。地区公民館や医療機関で定期的に検診を受けて健康の確認をするとともに、疑わしい症状が続くときは専門医の診察を受けることを心がけてください。症状が進行してしまってはたいへんです。

これが「二次予防」、火事にたとえれば〝初期消火〟にあたります。

成人病は「一次予防」と「二次予防」の両輪で防ぐことが必要です。

たとえば検診で高血圧予備軍と診断されたAさんの場合、受診時に一五二―九八だった血圧がその後晩酌などをやめて禁酒した結果一二八―七八に。

まだまだ低い受診率

昭和六十二年度に成人病検診を受診したのはこれまでに全対象者の約三割。これは県下の九市と比較して決して低い値ではありません。しかし、各種のがん検診の受診率は、肺がんの五八％を除くと一割ちょっと。成人病から身を守る決め手は予防、早期発見、早期治療です。

また、国保税が高いという声が聞かれますが、主な原因は医療費の増加。一人一人が健康管理と病気の予防に努めれば国保税の軽減という効果も出てきます。

高齢化社会に突入しようとしている現在、健康は大きな財産です。日ごろから血圧などをチェックするとともに、年一回の定期検診を忘れずに。

昭和62年度の検診結果

がん検診	治療が必要な者	68人
成人病検診	要観察	959人
	要注意	318人

※要観察：2~3ヵ月に1度血圧測定が必要。
要注意：月に1～2回の血圧測定と減塩や体重コントロールなど日常生活に注意が必要。

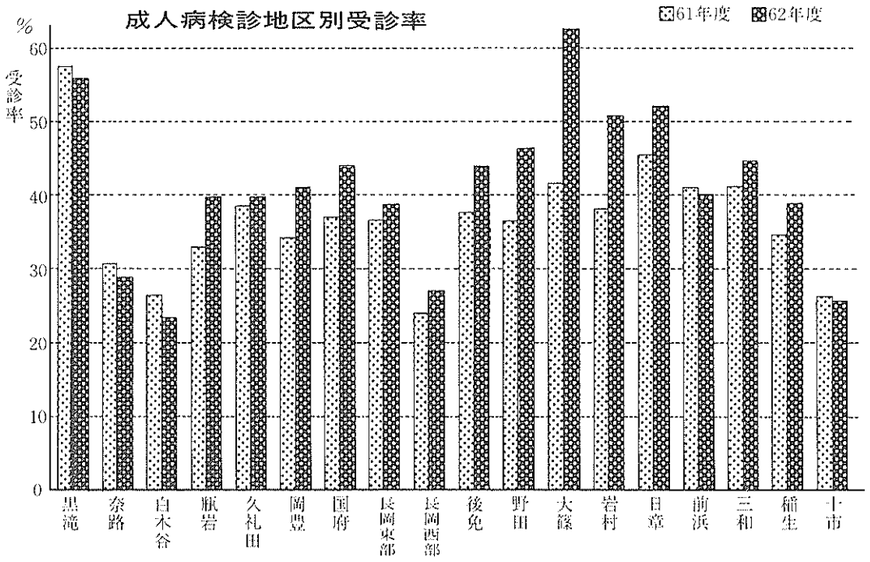
成人病検診の内容

身体測定→検尿→血圧測定→診察→血液検査→（心電図・眼底・血糖）→保健指導←（医師の指示により）

1年間の検診実施状況

胃がん検診
結核・肺がん検診 ――集団検診
乳せん検診
子宮がん検診 ――集団検診・施設検診

成人病検診

お知らせを地区ごとに配布 → 公民館での集団検診 → 未受診者に個人通知 → お知らせを全戸配布 → 医療機関での施設検診

成人病検診地区別受診率