四人に一人が健康不安

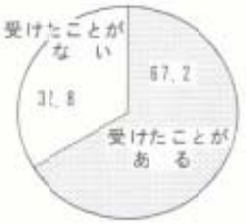
「非常に健康」は一割弱

健康ライフプラン策定にあたってのアンケート調査報告

問 ご自分の健康状態をどのようこ感じていますか。

「非常に健康だと思う」と自信を示す形で答えた人は九・三%と一割に足りません。逆に「やや不安がある」「自信が持てない」人が二六・七%と、四人に一人が健康になんらかの不安を持っています。十代、二十代では「非常に健康」だと思う人が二〇%ほどいますが、三十代からの著しい減少を見ると、これは、いわば過信めいたところがあり、若いときから自分の健康を意識しておく必要があるのではないでしょうか。

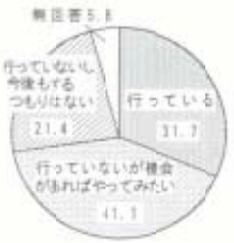
問 この一年間に健康診査（病院での受診を除く）を受けましたか。



自分の健康状態を正しく知る健康診査を、この一年間に受けたことがあると答えた人は六七・二%でした。特に五十代以上は八〇%近くが受けていますが、これは市が実施している健診の受診率とほぼ同じ。

また、商工サービス業、自営業、主婦、農・林・漁業に従事する若い世代の受診率はかなり低めで、健康管理のため、年に一度は健診を受けるなど、適切な対応が望まれます。

問 現在、健康づくりのためにどのようなことを実行していますか。



全体で見ると「食生活や栄養のバランスに気をつける」「朝食をしっかりとる」「睡眠・休養をしっかりとる」「規則正しい生活に努める」といった、身近なことがとく実行されているようです。男女とも健康づくりへの関心の高さがあれています。

問 今後、健康づくりのためどのようなことを心がけ、実行してみたいと思いますか。

「睡眠・休養を十分にとる」「栄養や生活に気を配る」「定期的に健診を受ける」「楽しい人間関係づくりを心がける」などの意見が多く、前項の今までの取り組みを継続、充実する意志がうかがえます。

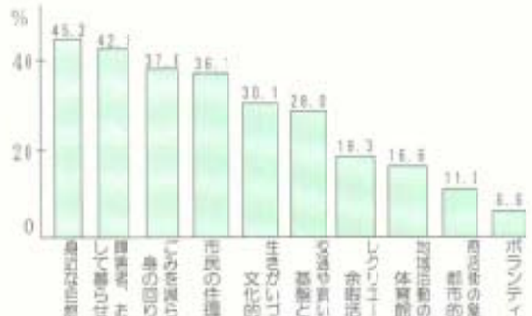
問 心身の総合的な健康づくりのために、学習、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、趣味などの「活動」を行うことは大切です。あなたはこうした「活動」を行っていますか。

広い意味での生涯学習についての質問です。こうした活動を「行っている」人は三一・七%と少なめだが、四十代の五一・六%をトップに「機会があればやってみたい」という人が四一・一%おり、関心を持った人は多いようです。

逆に、「するつもりはない」人が七十代以上で半数近くいるほか、全体でも二〇%ほどの人がこう考えています。

問 健康文化は規則正しい健康習慣と、楽しく暮らす毎日から生まれます。市民みんなが楽しく暮らせるまちをつくるため特に大切に思うことはどのようなことですか。

「身近な自然環境の保全」四五・二%「障害を持つ人たち、お年寄りや子供が安心して暮らせる福祉のまちづくり」四二・三%「ごみを減らし、水を汚さないなど身の回りからの環境保全活動」四一・一%「生きがいづくりにもつながる文化的施設や場所の整備」三七・六%「住環境の整備・充実」三六・一%「生きがいづくりにつながる文化施設などの整備」三〇・一%などの割合が高く、自然環境を大切にする気持ち、生活弱者に対する思いやりが素直に表れるなど、市民が考える楽しく暮らせるまち像が表れていて興味深い結果になっています。



これらのアンケート結果を踏まえた上で、策定委員会によって、南国健康ライフプラン「優3ゆめ1」は策定されました。

ふるさと想い出

執筆者募集

広報なんこくでは、南国市出身の方にふるさと南国市での楽しかった思い出、外から見た南国市、これからの南国市へのアドバイスなどを書いていただく「ふるさとの思い出」への執筆者を募集しています。

南国市出身で、県外で活躍されている方をご存知の方は、ぜひ企画課広報統計係内「ふるさとの思い出」コーナー（☎市役所内線423）までご紹介下さい。

8020で健康に

食事をおいしく楽しんで食べるには、自分の歯でしっかりかんで食べるのが一番です。しかし、今、人の寿命は八十年を上回るのに、歯の平均寿命は五十年、この間に実に三十年ものギャップがあります。年を取っても自分の歯で食事を楽しめて健康も維持するためには、八十歳でも二十本の歯が必要といわれています。

「八十歳で二十本」これが8020運動です。

市は、六月四日からの歯の衛生週間に合わせて実施している全市民対象の無料歯科健診のほか、各地区で行う成人病検診の中でも歯科健診を実施しています。

また、在宅心身障害児（者）の歯科保健サービスを昨年十二月より実施しています。これは家で寝たきり、または、病院へ通院できずお困りの方を対象に行う在宅訪問歯科健診（無料）です。訪問回数は年一回。ただし、継続的な保健指導が必要な場合はこの限りではありません。

※お申し込み、お問い合わせは保健福祉センター（☎㊐7373）まで

これから行われる成人歯科健診

奈路地区成人病検診
- ◪とき　6月30日(金)
- ◪ところ　奈路小学校体育館

全地区対象総合健康診査
- ◪とき　7月12日(水)
- ◪ところ　南国市保健福祉センター

30・40・50歳総合記念健診
- ◪とき　10月29日(日)
- ◪ところ　南国市保健福祉センター

日本脳炎に気をつけて

日本脳炎の予防接種

◪対象者
3歳以上の南国市民

◪接種料金
一回、千三百円を医療機関で支払ってください。ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯および身体障害者は無料です。医療機関の窓口で申し出てください。（証明書などは必要ありません）

◪注意事項
①日本脳炎予防接種を初めて受ける方は、基礎免疫（初回接種は、一～四週間間隔で二回、翌年に一回追加接種の計三回をもって基礎免疫という）をつけることが重要です。基礎免疫終了後四～五年間隔で追加免疫を行います。
②接種希望者は、医療機関へ行く直前か、医療機関で体温を測定してください。
③予防接種は住民票を有する市町村で実施するのが原則ですので、南国市外の医療機関では受けないでください。
※お問い合わせは保健福祉センター（☎㊐7373）まで

◪実施医療機関・日時

医療機関	場所	接種日	時間
吉川診療所	植野	6月6日(火) 6月13日(火) 6月20日(火) 6月27日(火) 7月4日(火) 7月11日(火)	9:00～12:00
岡豊病院	岡豊町		
谷医院	片山		
山本循環器内科	駅前町		
稲生診療所	稲生		
北村病院	東崎		10:00～12:00

離乳食講習会のお知らせ

実際の調理実習を通して離乳食を勉強してみませんか。もちろんお母さんには、味の方も試してもらいます。ぜひご参加下さい。

◪とき
7月17日(月)　午後1時30分～3時30分

◪ところ
南国市保健福祉センター

◪対象者
生後6か月未満のお子さんをお持ちのお母さん

◪内容
離乳食講習（栄養士による説明のあと、調理実習をしていただきます）

◪持ってくるもの
エプロン、母子手帳、（お子さんをお連れの方はベビーカーなどをご用意下さい）

※お申し込みは7月11日(火)までに南国市保健福祉センター（☎㊐7373）へ