

生活習慣病予防に 健診を 役立てていますか？



基本 健康診査

基本健康診査をご存じですか。
あなたは、毎年受診されていますか。
今年度実施した基本健康診査の結果
がまとまりましたのでお知らせします。

(追加健診は除く)

※市の健康診査は毎年申し込みが必要
です。平成16年度は4月以降申し込
みを受け付けます。[詳細は決まり次
第、広報おかや等でお知らせします]

◆健康診査・健康相談等の
お問い合わせは…

健康推進課

☎23-4811 (内線1183・1191)

年に一度は自分の健康状態を知る
ためにぜひ健康診査を受診しまし
よう。

**健診は受けて結果をもらって
終わりでいい！**

健診を受けて結果が届いて、今
年も無事に健診を受けられたと安
心していませんか？結果はしっか
りと確認しましたか？

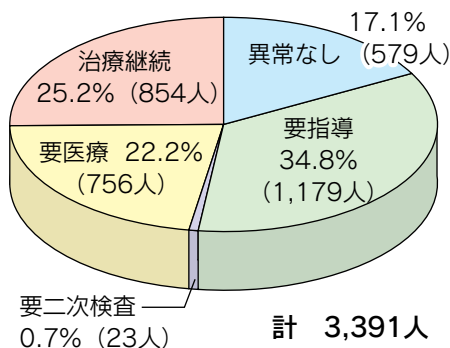
結果は医師により①異常なし②
要指導③要二次検査④要医療⑤治
療継続の5つの項目に判定されま
す。

健診は受けて、結果をもらって
終わりではありません。自分の結
果を昨年と比べて、どうだったの
か確認をしてみてください。

また、結果の中で、「要医療」、
「要二次検査」となった人たちは、
健診の結果、医療機関で一度診て
もらってほしい人たちなのです。
生活習慣病は、重症化しないと自
覚症状が出てこないのが特徴です。
自覚症状がないからと放っておく
と、大変なことになります。病氣
の早期発見、早期治療のためにも、
早めの受診を心掛けましょう。

グラフ1

平成15年度 基本健康診査の結果



ここに今年度実施した基本健康
診査の集計結果があります。

グラフ1をご覧ください。

基本健康診査の結果、3391

約8割もの人が

検査値に異常

健康診査を

受けましょう

市の基本健康診査は、毎年行わ
れます。今年度は、7月から9月
にかけて各区公会所など延べ16か
所で実施されました。

診査の対象は、職場などで健診
を受けられない35歳以上の方です。

①問診②身長・体重③検尿④血圧・
脈拍測定⑤採血(血液検査)Ⅱ総コ

また、医療を受ける必要はない
けれど、今後、日常生活に注意が
必要という人「要指導」も大勢い
ます。

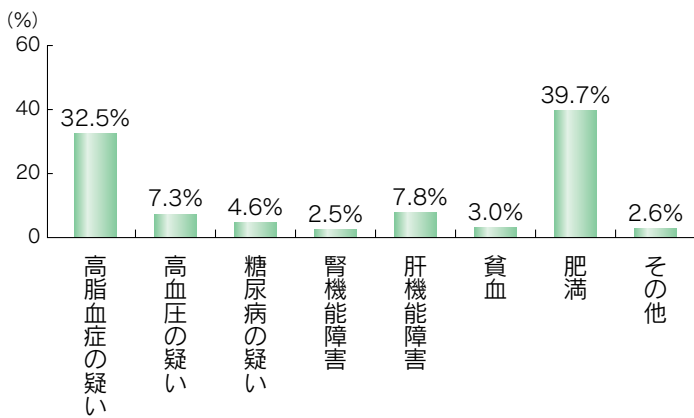
人中、2789人(約82%)に、
何らかの検査値の異常がありまし
た。そのうち、現在治療を継続し
ている人を含め、6割近い人が医
療を受けなければならない体の状
態の人「要医療」・「治療継続」で
した。

レステロール、中性脂肪、尿酸、
血糖(糖)を実施しました。その
結果、必要な方には二次診査を行
い、生活習慣病(成人病)の予防
と早期発見に努めています。
今年度は、3391人(男性1
151人・女性2240人)が受
診し、受診者数は昨年の同時期よ
り230人増えました。

現在、市ではセット検診として、
基本健康診査以外にも肝炎ウイル
ス検査や胃・大腸・肺(喀痰検査
を含む)・前立腺がん検診を実施
しており、この他にも乳がん検診
(視触診およびマンモグラフィ)、
子宮がん検診、骨粗鬆症検診、成
人歯科健康診査、緑内障検診、結
核健康診査を実施しています。そ
の中で、前立腺がん検診、マンモ
グラフィ検診、緑内障検診は、今
年度から新しく始まっています。
各検診とも対象年齢がありますが、

グラフ2

要指導、要医療となった人の内訳 [重複あり]



増えている

生活習慣病予備群の人たち

「要指導」、「要医療」の人たちが全体の約6割です。この人たちは生活習慣病予備群と思われる人たちです。内訳を示したのが「グラフ2」(重複含む)です。その結果32.5%の人が高脂血症の疑いでした。では、生活習慣病の一つ、「高脂血症」は、どんな病気なのでしょう。

高脂血症とは…

高脂血症とは、血液中の脂質量(コレステロールや中性脂肪)が異常に増えている状態のことです。分かりやすく表現すると「血液がサラサラしていない」ということです。

どうして高脂血症になるの…

高脂血症の原因の大半は、生活の乱れや、運動不足など生活習慣によるものです。これは、高脂血症が日常の生活習慣を見直すことで予防できるということを示しています。

なぜ、こわいの…

高脂血症になると、血管が硬くもろくなる動脈硬化になる危険度が増し、血液の循環を悪くします。また、動脈硬化は脳卒中や心臓病の大きな原因です。高脂血症はほとんど自覚症状がありません。

高脂血症はこうして防ぐ…

● 体重管理

エネルギーの摂取過剰による肥満は高脂血症になる大きな原因の一つです。肥満を解消するためには、呼吸によって酸素を取り込みながらエネルギーを発生させ体脂肪を消費する「有酸素運動」を継続

して行うと効果があります。ウォーキング(歩くこと)やジョギング、水泳、サイクリングなどがある酸素運動です。

● 食生活を改善する

高脂血症と食生活は切っても切れない関係にあります。

- ① 肥満があれば解消しましょう。
- ② 中性脂肪の高い人は、甘い物など糖分に注意しましょう。
- ③ コレステロールの高い人は、高コレステロール食品は控え目にし、動物性の油のとりすぎに注意しましょう。

● 歩けば歩くほどコレステロールや中性脂肪は減ります。

まずは、だれでも手軽にできるウォーキングからはじめてみましょう。



◆ 健康相談 (一般の方対象) 予約不要・無料

相談名	内容	場所	日程
一般健康相談	健康に関する相談・必要により血圧/尿検査/体脂肪測定等の実施	保健センター	毎月第4以外の月曜日 午前9時～11時30分
栄養相談	栄養に関する相談	保健センター	奇数月の第4月曜日 午前9時～11時30分
歯科相談	歯に関する相談	保健センター	偶数月の第4月曜日 午前9時～11時30分
まちの保健室	健康/育児/食事/歯に関する相談	・イルフプラザ ・ロマネット ・諏訪湖ハイツ	日程は、広報おかや・ホームページ等をご覧ください

市では、毎月健康相談を行っています。健康等についての個別の相談に保健師等が応じ、必要な指導・助言を行います。職場での健診結果や市の基本健康診査の総合結果通知でご心配のある方など、お気軽にご相談ください。

健康相談を

ご利用ください

● ダイヤル健康相談 ☎ 23-6141 平日午前8時30分～午後5時15分受付

● 健康相談専用Eメール k-kanri@city.okaya.nagano.jp



市民総参加の

まちづくりを

さらに推進

基本条例の制定めざして 検討市民会議まもなくスタート

市民総参加のまちづくりをさらに推進し、市民のみならずとも歩む開かれた市政をより確かなものとしていくため、(仮称)岡谷市市民総参加のまちづくり基本条例を制定していくことを決めました。

条例制定の背景

ここ数年、まちづくりの基本理念や市民参加などの自治体運営の基本的な事項を定める条例を制定する市町村が増えてきています。その背景には、地方分権が進められるなかで、地方自治体は自主性、自律性を高め、「地域のことは地域で考え、地域で決定する」(自己決定、自己責任)という考え方が主流になってきたことがあります。

また、市民のみなさんの行政への関心の高まりとともに、まちづくりへの参画が積極的に行われるようになり、「自ら治める」ための基本的な考え方をみんなで共有することが、

とても重要になってきています。

岡谷市における取り組み

昭和46年に制定された岡谷市民憲章をまちづくりの基本理念として、市民のみなさんとともに歩む、開かれた市政の推進を総合計画に位置づけ、市民総参加によるまちづくりに取り組んでいます。

積極的な情報提供に努めるとともに、各種テーマによる市政懇談会の開催、市民アンケート調査、アイデアメールなどにより、市民のみなさんの声に耳を傾け、市政に反映してきています。

特に近年は、具体的な施策の計画、実施にあたり、市民懇話会などを設

け、市民のみなさんと市の協働により計画を立て実施する事例が増えてきています。例えば、「岡谷市生涯学習・福祉等施設懇話会」、「岡谷市交通バリアフリー基本構想検討市民会議」、「岡谷市男女共同参画推進に関する条例策定懇話会」など。また、こうした市民懇話会や審議会などの委員を選ぶ際は、公募を行うことを基本としています。

市民総参加の まちづくりを条例化

このような取り組みを踏まえ、市民総参加の市政をさらに推進し、市民のみなさんとともに歩む開かれた市政をより確かなものとしていくため、(仮称)岡谷市市民総参加のまちづくり基本条例」を制定していくことにしました。

制定にあたっては、市民のみなさんの意見を反映するとともに、市民のみなさんと市の協働により条例づくりを進めていくため、「岡谷市市民総参加のまちづくり基本条例策定検討市民会議」を今月中旬に発足させ、条例に盛り込む内容などを検討していきます。

検討市民会議からは6月を目途に提言をいただき、パブリックコメント(条例案に対する市民意見の募集)を行ったうえで、今年9月の市議会へ条例を提案したいと考えています。

現在、来年3月の合併を目指して取り組みを進めていますが、この条例は、合併するしないにかかわらず、

市民総参加によるまちづくりをさらに推進していくため、そして、光り輝く地域を市民のみなさんと市の協働によってつくりあげていくため必要であり「市民総参加によるまちづくり」の基本理念を新市へつなげていきたいと考えています。市民のみなさんのご理解ご協力をお願いします。

検討市民会議の委員募集中

現在、「岡谷市市民総参加のまちづくり基本条例策定検討市民会議」の委員を募集しています。市民総参加のまちづくりを、一緒になって考えませんか。

応募期限：2月5日(木) 必着
募集人数：3人
(委員総数は15人を予定)

応募資格：応募日現在、他の審議会等の委員になっていない市民の方(市の特別職や常勤の職員、市議員を除く)
任期：条例策定が完了するまで(第1回会議2月17日(火)予定)

応募方法：所定の申込書に必要事項を記入し、「市民参加のまちづくり」に関してあなたが感じていることやご意見などの小論文(800字程度。気軽にお書きください)を添えて、直接または郵送、FAX、電子メールでご応募ください。

応募先・問合せ：〒394-8510
幸町8番1号 市役所企画課

☎ 23-4811 (内線1522)
☎ 24-0689

e-mail kk@city.okaya.nagano.jp

あなたの家庭の

省エネ診断!

2月は省エネ月間です

～冬季の省エネにつとめましょう～

冬季は暖房機器等にたくさんのエネルギーを費やします。冬季の省エネについて考え、できることから取り組んで、エネルギー利用のために生じる地球温暖化の原因のひとつ二酸化炭素などを減らし、地球環境のためにみんなで取り組みましょう。

長野県の温室効果ガスの総排出量は**18,063,000 t**です。(うち二酸化炭素は16,475,000 t)

<平成15年版長野県環境白書より>

～年間の節減効果～

暖房の温度を1℃低く設定する



炎が鍋の底からはみ出さないようにする

★二酸化炭素5kg、お金約330円



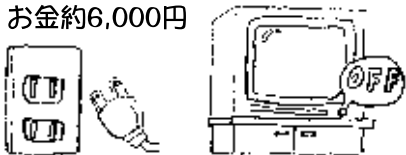
白熱電球から電球形蛍光ランプに付け替える



家電品の待機電力を90%削減する

★二酸化炭素約87kg

お金約6,000円



1日5分間のアイドリングストップを行う

★二酸化炭素約39kg

お金約2,000円



◆下の表の内容を各家庭でチェックしてみましょう!

取り組んでいますか?		○か×
①	暖房は設定温度20℃を目安とし、できればさらに1℃低くしている。	
②	暖房機器は不必要なつけっぱなしをしないように気を付ける。	
③	電気カーペットは部屋の広さや用途にあったものを選び、温度設定をこまめに調節している。	
④	こたつは敷布団と上掛け布団を使用し、温度設定をこまめに調節している。	
⑤	照明は、白熱電球から省エネ型の電球形蛍光ランプに付け替えるようにしている。	
⑥	人のいない部屋の照明は、こまめな消灯に心がけている。	
⑦	テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。	
⑧	電気製品は、使わないときはコンセントからプラグを抜き、待機電力を少なくしている。	
⑨	冷蔵庫の庫内は季節にあわせて温度調整をしたり、ものを詰め込みすぎないように整理整頓 <small>せいとん</small> に気を付けている。	
⑩	冷蔵庫の扉は開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気を付けている。	
⑪	外出時は、できるだけ車に乗らず、電車・バスなど公共交通機関等を利用するようにしている。	
⑫	アイドリングはできる限りしないように気を付けている。	
○ の 数		個

○の数はいくつになりましたか? これらの内容は全て二酸化炭素の削減につながる取り組みです。普段の暮らしの中で当てはまらないところもあるかもしれませんが、できることから取り組んで○の数を増やし、環境にやさしい生活の実践をしましょう!