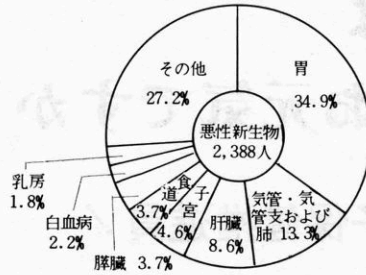


脳血管疾患死亡割合



悪性新生物部位別死亡割合



昭和五十二年年度の山口県の死亡の結果によりますと左表のようになります。また悪性新生物で死亡した人のうち「胃」「子宮」「気管、気管支および肺」など早期発見により治療可能なものが半数

こんにちは
健康婦です

健診を受けて
早期発見を

住みよい環境をめざして

6月5日～6月11日

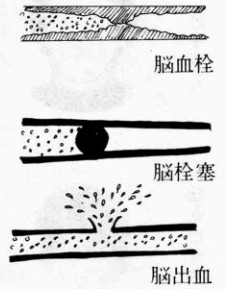
「健康な町づくり」を推進するために、私たちの生活環境をきれいにし、住みよい環境にして充分な健康管理をはからねばなりません。このため昭和四十八年以來行われてきました環境週間が、本年も六月五日から実施されます。本町ではこの運動にちなんで、家

環境週間

- 1 家庭内外の清掃美化（一般住民）
 - 2 地域の清掃美化（地域住民）
 - 3 庁舎等の内外清掃美化（官公署）
 - 4 職場内外の清掃美化（事業所）
- 族ぐるみ・地域ぐるみで、身近な環境をきれいにする運動、家のまわりをきれいにする運動を推進することにしました。この運動が、年間を通じた運動として発展するよう、皆さんのご協力をお願いします。



半身のマヒが



以上です。日置町では脳血管疾患による死亡が県下で第二位です。現在治療中の人は悪化しないようにしましょう。また知らない間に

六月の行事

二十八日	三歳児健診	保健所
十二日	乳児健診 0歳児学級 環境改善 センター	椋木医院
六日	健康相談	

七月三日 ～六日	胃がん
八月一日	循環器
八月二十七日 ～二十九日	結核
十一月十三日	子宮がん

病気になるように一年に一回は健康診断をうけましょう。
昭和五十四年健診計画

体力づくりコーナー

1日1回は運動しよう

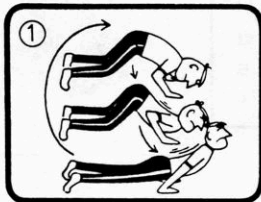
〈段階1〉

	①	②	③
20才以下	10回	20回	10回
35才以下	10回	20回	10回
50才以下	7回	10回	7回
51才以上	5回	10回	5回

〈段階2〉

年齢	運動	回数	セット
20才以下	①	7～10回	×3回
	②	10～16回	
	③	7～10回	
35才以下	①	7～10回	×2回
	②	10～16回	
	③	7～10回	
50才以下	①	5～7回	×2回
	②	6～10回	
	③	5～7回	
51才以上	①	3～5回	×2回
	②	6～10回	
	③	3～5回	

総理府指定体力づくりモデル指定町を迎えてすでに三年目となりました。一年一年体力づくりの意識の向上が見られますが、まだまだ充分とは言えません。健康のため一日一回は自分に合ったかたんな運動を実施し、いつまでも若々しい身体と心を持ちつづけましょう。ここには、かたんな運動の例をあげておきましたが、おわかりにくい方は、環境センターの方へお問い合わせ下さい。



〈背のばし〉
できるだけ低い姿勢で入り、細長い楕円形の動きになるように心がける



〈ひねりまげ〉
胸をはった直立姿勢からゆっくりまげ肘と膝をつける。左右につけ、起こして1回と数える



〈連続とび〉
膝をまげるとび上がり、膝の下で手を打ち合わせる