

# こんにちは！ 保健婦です

## チェック ザ「健康度」

統計からみると、がん、心臓病、脳卒中の三大成人病で亡くなる人は、総死亡の約六十三パーセントを占めています。人生八十年時代とはいえ、成人病の克服は、これからの健康づくりの大きな課題といえます。

成人病は「習慣病」といわれるように、日常生活の過ごし方と深いかわりがあります。そのため、健康であるときにこそ、生活習慣と健康状態をチェックする習慣をもつことが大切になります。

次の十五項目について、自分にあてはまる項目に○をつけていき、その○の数を合計し、判定表と照らし合せ、健康度をチェックしてください。



- （チェック）
- きのうは健康な一日でしたか？
  - 前の日の疲れもとれて、朝の寝起きはさわやかだった。
  - 朝の歯磨きで、血が出たり、水がしみたりしなかった。
  - 洗面所の鏡の中の自分の顔色は、いつもと変わりなかった。
  - 朝ごはんをゆつたりとおいしく食べた。
  - よい便通があった。
  - 気持ちよく仕事に出發できた。
  - 急いで歩いたり、階段を登っても息切れやどろきなどなかった。
  - 仕事は順調で、イライラすることはなかった。
  - 昼食もゆつくりバランスのよい食事をとった。
  - 一日中、タバコを一本も吸わなかった。
  - アルコールを飲みすぎなかった。
  - ぬるめのお風呂にゆつくりはいた。
  - 軽い体操や運動をした。

### 《判定表》

15～13	大変健康です
12～8	まあまあです
7～4	少し問題があります
3～1	大いに問題があります
0	病気かも知れません

十月は、「健康増進普及月間」、また、十日から十六日は「四十歳からの健康週間」です。健康づくりの三原則は、栄養・運動・休養。そのバランスを生活の中でうまく保つことが大切です。健康増進普及月間の間だけでも、健康状態をチェックしてみよう。

- 充実した一日だったと感じた。
- ぐっすりとおよく眠れた。



## 四十歳からの眼は 「健康の信号」です

目の愛護デー 10月10日

四十歳をすぎて、物が見づらくなってきたと感じたときは、ぜひ一度、眼科に行くことを、おすすめします。

老眼になってしまったと頭から決めつけずに、きちんとした検査を受けましょう。

目だけの病気だとばかり思っていたら、糖尿病や高血圧などの成人病の合併症だったというケースも少なくありません。一方、目の検査を受けることによつて、成人病の早期発見につながることもあります。



眼は、大切な五感の一つで、精密な器官です。成人病の発症やその進行を食い止めることは、大切な眼にかかる負担を軽くすることでもあるのです。

十月十日は「目の愛護デー」。四十歳からの眼は「健康の信号」であることをお忘れなく。

## わかちあう幸せ



赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日