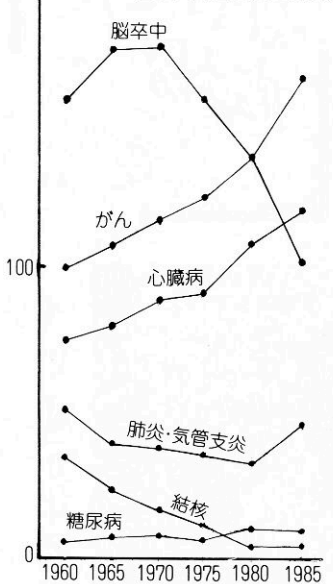


図① 脳卒中はこんなに減りました  
人口10万人当たりの死亡率の推移  
全国(厚生省人口動態)



○成人病とはどんな病気?  
成人病は、日頃の生活習慣が原因となる「習慣病」です。だから逆に、生活管理をきちんとすれば予防やコントロールができる病気なのです。  
成人病とは「年をとるほど起りやすい病気」で、外から原因がくる(肺炎、かぜなど)のではなく、体の内から起る病気のことを言います。

○体の声を聞く  
がんを除いて成人病でいちばん怖いのは、心臓病や脳卒中の発作でたおれることでしょう。成人病健診で高血圧や動脈硬化、肥満などを検査するのは、主にこの命にかかわる心臓病や脳卒中の発作の危険を早めにチェックして防ぐためです。  
健診で異常が認められたら、それは確かに成人病のサインです。でも、むやみに恐れないで、そこから自分の健康へのスタートと考えてほしいのです。たとえば、高血圧というサインは「あなたは成人病です」という宣告ではありません。「これから充実した人生を送るために、血圧に気をつけましょう」と体があなたに知らせてくれているのです。  
成人病は、ケガやかぜ、肺炎

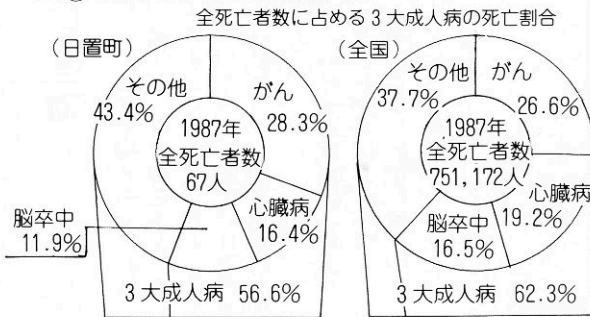
## こんにちは！ 保健婦です

### 成人病予防週間 2月1日～7日

“成人病とうまくつき合う”

「成人病について正しい知識を持ち、個人個人にあった適切な健康づくりに取り組みましょう」と二月一日から七日までが、**成人病予防週間**となっています。  
この期間中、KRY・TYS テレビなどでも成人病予防についての放映を行っていますので、ぜひご覧ください。

図② 死亡の6割は3大成人病



### 劇団 ふるさときやらばん

“ムラは3・3・7拍子”公演

このミュージカルは、現在の農村を無台に、三世大家族やそれを取り巻く村人たちの人間模様を楽しく、そして悲しく描いたストーリーで上演されます。

お誘い合せのうえ、ぜひご観劇ください。

〈とき〉 3月4日(土) 開場午後6時

〈ところ〉 日置農業高校体育館 開演午後6時半より

日置町ふるさときやらばん実行委員会