

# 保健だより



担当 向井保健師

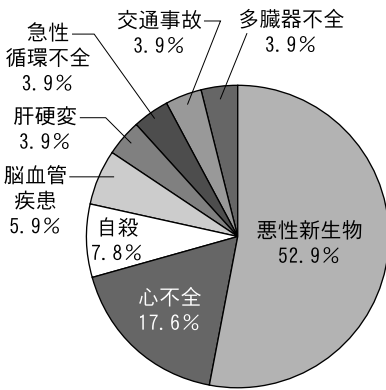
テーマ「働き盛り世代の健康について注目してみよう！」

ようやく春らしい季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしですか？今回は、働き盛り世代の健康に注目してみよう！そこで、町の働き盛り世代の健康状況をお知らせします。

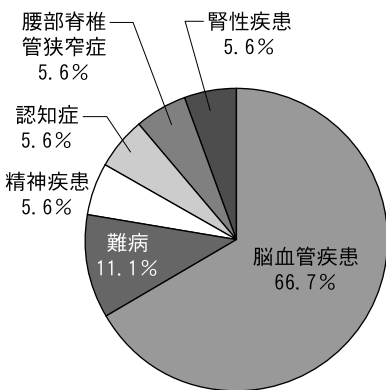
## ◆働き盛り世代が亡くなる原因は？

亡くなった方のなかでも、働き盛り世代（20歳から65歳

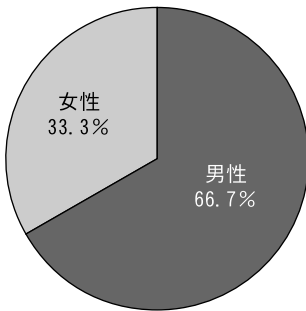
【図1】働き盛り世代の死亡原因（平成17年～21年分）



【図2】働き盛り世代が介護を受ける原因（平成18年～20年分）



【図3】男女比



まで）の原因は何か見てみましょう【図1】。死亡原因の第1位は「悪性新生物（がん）」、第2位は「心疾患」、第3位は「自殺」となっています。全体で見ると死亡原因の1位も悪性新生物（がん）なのです。しかし、割合で見ると全体の割合が35.3%なのに対し、働き盛り世代の割合は52.9%で、なんと約1.5倍になっています。また、第3位の自殺は経年的にも多い状況にあります。

## ◆働き盛り世代で介護を受ける原因は？

次に、介護保険給付を受けている人の状況から、どのような病気が原因で介護を受けているか見てみましょう【図2】。全体の66.7%が「脳

血管疾患」で介護を受けている人が多い状況にあります。また、男女比を見てみると、男性66.7%、女性33.3%と男性の方が多く介護を受けていることがわかります【図3】。

## ◆健診受診・早期発見のススメ（その1）

死亡原因から言えることは2つあります。1つ目は「がん」に罹らないようにすることです。「がん」は遺伝するといわれていますが、実は、

遺伝による「がん」は5%程度と少なく、むしろ、喫煙、食生活及び運動等の生活習慣が原因である方が多いのです。生活習慣の改善に目を向けてみましょう。2つ目は「がん検診」を受けることです。

生活習慣の改善で「がん」になる可能性を低くすることはできませんが、ゼロにすることはできません。そこで重要となるのが、「がん検診」です。医学の進歩等により、がんは約50%の方が「治る」ようになりました。特に初期の段階で発見することで、治る確率が高くなります。そこで、「初期」の段階で見つける「がん検診」を受けることをお勧めします。

## ◆健診受診・早期発見のススメ（その2）

介護を必要とする原因から言えることも同じです。脳血管疾患は生活習慣と密接に関わっています。特に、高血圧・糖尿病・高脂血症・喫煙などは脳血管疾患になりやすい要

素と言われています。これは、総合健診を受けることで自分のデータ（状態）がわかります。毎年健診を受けてみて、自分の状態を把握し、罹りやすい要素が無いか確認することをお勧めします。早めに治療することで、脳血管疾患になる可能性が低くなります。

◆22年度も総合健診受診を！  
これから、また総合健診の季節がやってきます。今年からは、例年の集団健診・五戸ドックに加えて、菜の花クリニックでも健診が受けられるようになります。詳しい内容については後日お知らせしますので、ぜひ総合健診を受けてみましょう！

# こせきのまど

## ◎お誕生おめでとう

川崎 琉生(男・1/27) 将 吾(百目木)  
若佐 泰河(男・2/9) 一 幸(有 畑)

## ◎ご結婚おめでとう

(澤 谷 久 仁(旭 町)  
(宮 守 美 香(六ヶ所村)  
(鳥 山 寿 樹(緑 町)  
(若 佐 綾 乃(浜 田)  
(橋 脇 豊 英(新 丁)  
(澤 谷 早 紀(むつ市)  
(岡 田 和 人(塚名平)  
(川 村 静 香(青森市)

## ◎おくやみ申し上げます

鳥山 辰郎(88歳) 勝 廣 の 父(旭 町)  
青木 鉄三郎(57歳) 安田さかの 弟(新 丁)  
鈴木 幹雄(77歳) 栄美子の 夫(有 畑)  
小関ヨシノ(89歳) 正 子 の 母(吹 越)  
目時幸一郎(83歳) ふ じ の 夫(中吹越)

『こせきのまど』の掲載について  
婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。  
おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

# 善意のまど

次の方から善意をいただきました。  
ありがとうございました。

横浜町社会福祉協議会 ☎78-2067

- 1. 横浜町地域婦人団体連合会  
200,000円  
(芸能発表会のお花の一部として)
- 2. 小関武美  
100,000円  
(寄付金として)



春浅し 目覚めも浅し 山の宿  
田沢湖に 悲恋の 姫や 春浅し  
里山の からまつ 林 春浅し  
長ながと 猫の あくびや 春浅し  
送られし 向集窓辺に 春浅し  
手に力入れて 厨へ 浅き春  
木々の間に 風が 走りて 春浅し  
春浅し 流れの音に 身のしまる

# せせらぎ旬会

仁 礼 世 た 水 千 翠 宝  
恵 見 千 か 水 千 翠 宝  
彦 代 女 藻 武 昭 菁



# 駐在所 だより

横浜駐在所  
☎78-2110



横浜駐在所  
所長 今井康二

## 離任のあいさつ

4月1日をもって青森県警察本部警備部機動隊へ人事異動となりました。

2年間という短い間でしたが、野坂町長さんをはじめ、役場・関係機関・ボランティアの方々など、町民の皆さんには大変お世話になりました。

今までの勤務地の中で一番愛着があったのが横浜町でした。事件・事故を防ぐために、できる限りのことはしてきたつもりですが、転勤となると非常に寂しさを感じます。

町民の皆さんにおかれましては、これからも交通事故等に十分気を付けて、いつまでも元気で過ごしてください。

短い期間でしたが、私にとって楽しい駐在所生活でした。町民の皆さんには深く深く感謝しております。

本当にお世話になりました。ありがとうございました。

## 春の全国交通安全運動に参加しよう

### ■期間

4月6日(火)～4月15日(木)の10日間

### ■運動の重点

- ◇子どもと高齢者の交通事故防止
- ◇全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ◇自転車の安全利用の推進
- ◇飲酒運転の根絶



### ■みなさんへのお願い!

- ◇ドライバーの方へ  
速度の出し過ぎ、シートベルト、早目点灯に気をつけましょう。
- ◇歩行者の方へ  
横断する際は、「止まること」「左右を見ること」「安全を確認すること」を実践しましょう。
- ◇自転車を利用する方へ  
自転車も乗れば車両になります。信号を守り、一時停止標識のある場所や見とおしの悪い交差点は、必ず止まって安全確認をしましょう。

## 平成22年2月末の人身事故発生状況

区分	平成22年						平成21年			前年比		
	2月中			累計			累計					
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
町村別												
野辺地町	8	1	10	12	1	15	13	0	17	-1	+1	-2
横浜町	1	0	1	4	0	4	4	0	8	±0	±0	-4
六ヶ所村	4	0	6	4	0	6	9	0	13	-5	±0	-7
合計	13	1	17	20	1	25	26	0	38	-6	+1	-13

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」