



むし歯のない子紹介

● 3歳児健診にて

- ①むし歯をつくらないうつに、日頃気をつけていることは？
- ②わが子の自覚できるむし歯のころは？



すずき たいせい
鈴木 大生ちゃん
(新町2)

夜はおかしを食べない
何を書いているかわからない
けど、お兄ちゃんのまねをし
て勉強をしています



とよさわ ゆいか
豊澤 唯海ちゃん
(花丘町)

おやつは時間を決めてあげて
いる
お絵描きが上手

● 1歳6カ月児健診にて



わじま りき
和嶋 力ちゃん
(新町1)



あきた あいか
秋田 愛香ちゃん
(上 町)



かくた こうま
角田 晃真ちゃん
(下前上)



さとうく れあ
佐藤紅零垂ちゃん
(花丘町)



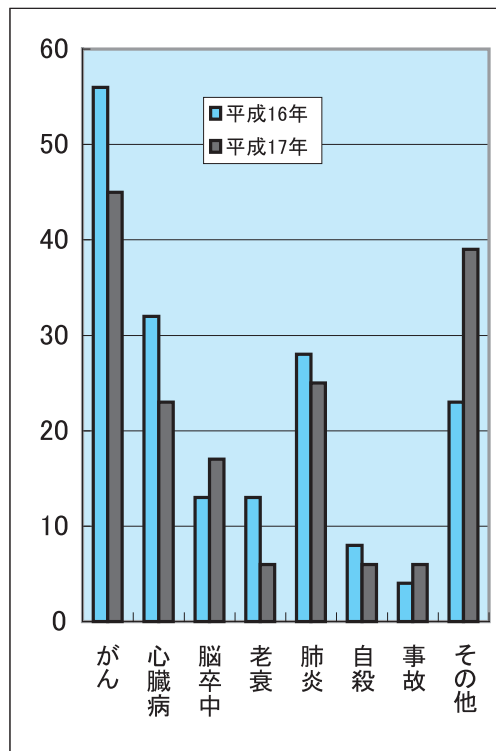
みかみ
三上シュラちゃん
(下前上)

中泊町死因別状況

	平成16年	平成17年
がん	56	45
心臓病	32	23
脳卒中	13	17
老 衰	13	6
肺 炎	28	25
自 殺	8	6
事 故	4	6
その他	23	39
計	177	167

(人)

町合併前の分は両町村分を足したものです



中泊町死因統計

平成17年、167名の方が亡くなりました。死亡原因は左のとおりです。

一番多かった死因はがん(悪性新生物)で、特に肝臓のがん、大腸、結腸のがんが増加しています。

がんも早期に発見されれば治る時代です。そのためには1

2年に一度は必ず健診を受けましょう。4月から町の集団健診が始まります。病院、職場などで健診を受ける機会のない方はご利用下さい。

また、18年度より、前立腺がんの検査が新たに加まりました。対象は50歳以上の男性で、方法は血液検査です。ぜひ、この機会に受診してください。

中里保健センター TEL 57-3920

- 所内健康相談 (毎週月曜日午前)
- 乳児健診 (BCG、三混予防接種)
3月16日 (木)
- 三種混合予防接種
3月15日 (水)
- 風疹予防接種
3月23日 (木)

- 2歳6カ月児歯科健診
4月5日 (水)

予防接種、乳幼児健診の対象、受付時間等は配布しています「日程表」をご覧ください。

メタボリックシンドロームを知っていますか？

メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪症候群」と訳され、肥満に加え、軽症でも高脂血症・高血圧・糖尿病といった生活習慣病を1人で2つ以上持っている状態をいいます。

ひとつひとつの症状が軽度でも、こうした病気が重なることで動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まることになっています。

肥満

メタボリックシンドロームの土台となるのが、肥満です。

なかでも内臓に脂肪がたまる「りんご型肥満」（内臓肥満）は要注意！

ウエスト（おへそまわり）が、

男性85cm以上

女性90cm以上

の方は内臓肥満です。

肥満に加え、動脈硬化の要因である次の状態に2つ以上当てはまる方はメタボリックシンドロームと診断されます。あなたの健診結果をチェックしてみましょう。

高脂血症予備軍

中性脂肪 150mg/dl以上

HDLコレステロール

40mg/dl未滿

高血圧予備軍

最高血圧 130mmHg以上

最低血圧 85mmHg以上

糖尿病予備軍

空腹時血糖値

110mg/dl以上

これらの数値は、病気の診断基準より低めに設定されています。「ちょっと高め」「少しくらいは平気かな」と思っているも、複数の病気が重なることで動脈硬化の危険性が高まります。

★動脈硬化はなぜ怖い

動脈硬化とは、心臓から全身へ血液を運ぶ動脈が硬くなることをいいます。動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。そのため血液が流れにくくなったり、血のかたまりがつまりやすくなったりします。

動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないまま進行し、心臓病や脳卒中など死に至る恐ろしい病気を招くためです。

★メタボリックシンドロームを予防・解消するには…

まずは肥満（内臓肥満）を予防・解消することです。生活習慣を見直し、次のポイントを中心に

がけましょう。

ポイント1 食生活

1日3食、規則正しく食べる。腹8分目を心がけ、食べ過ぎない

ゆつくりよくかんで食べるお菓子や甘いものを控える。買い置きはしない

ポイント2 運動

生活の中で積極的に体を動かそう

車移動を控え、徒歩や自転車を利用

休日はごろ寝せず、趣味やスポーツなどで体を動かそう

プラス1 禁煙

喫煙は動脈硬化を促進させる代表的な危険因子です。喫煙している人は、何よりも禁煙を目指しましょう。

プラス2 健診

メタボリックシンドロームは自覚症状がありません。定期的な健診を受けて数値をチェックしてみましょう。

とくに40歳を超えると肥満の割合が急激に高まっています。肥満を予防・解消し、血管を若々しく保って、元気で活発な80歳を目指しましょう。

予防接種の広域化について

平成18年4月1日から「青森県内広域予防接種」が実施されます。この制度は、特別な事情で居住地市町村での定期予防接種を受けられなかった方が、「県内広域予防接種協力医療機関」において、接種を受けられるように機会を広げたものです。ただし、原則的には居住地市町村での接種が基本となりますので、利用するには次の要件に該当する方となります。

やむを得ない事情により接種機会を逃した方

里帰り出産等のため実家がある市町村で接種を希望する方

接種要注意者で他市町村にかりつけ医があり、そこでの接種を希望する方

対象予防接種

三種混合

二種混合

麻疹・風疹

BCG

日本脳炎（現在接種中止）

ポリオは対象外です

接種手続き

必ず、町保健センターに事前にお申込み下さい。

小泊保健センター TEL 64-3748

●下前地区健康相談

3月14日（火）

午後1時30分～3時

場所：すくすくしたまえ館