

# コンピューターヘルスチェックを健康づくりにお役立ててください

市では、昨年十一月に上鉢石町から宝殿までの東町地区を対象に、コンピューターヘルスチェックを行いました。

これは、身体機能や生活習慣など全部で三百十七の設問からなる調査票を対象世帯に郵送し、回収した調査表をコンピューターで分析した結果をアドバイスのかたちでお知らせするものです。

今回の調査では、対象となつた方の六七％、千四百三十一人の方から回答が寄せられ、回答をされた方に「総合健康づくりの指針」として、分析結果をお知らせしました。こ

の内、九九％の千四百二十二人的方に、系統別健康度について、日常生活の改善、医師の検査または治療が必要との判定がされています。

このような判定の通知を受けた方は、お知らせしたアドバイスに注意をされるほか、市の保健衛生課にご相談ください。保健婦が、食生活などの日常生活についての助言や医療機関の紹介など、いろいろなお相談に応じます。

コンピューターヘルスチェックは今後、平成六年度に西町地区と清滝安良沢町、平成七年度は清滝・細尾・中宮祠・

湯元地区、平成八年度に所野・七里・野口・和泉・山久保・小来川地区と、四年間をかけて、市内全域にわたって実施する予定です、さらに平成九年には市内全域を対象にして一斉に行うことも予定されています。

今後、実施される地域の方についても、コンピューターヘルスチェックの記入・回収にご協力いただき、その判定結果に十分注意され、あなたやご家族の健康管理にお役立てください。

●コンピューターヘルスチェックについての問い合わせ

## 同和教育啓発シリーズ ④

『おじいちゃん』 最近、どうもモノ忘れが多くていかに。

『おばアちゃん』 私も、針に糸を通すのが、たいへんになつてしまつたわ。

『リカちゃん』 歳をとると、いろいろと不便なことがあるのね。

『おじいちゃん』 そうだね。気持ちでは若いつもりでいるんだけど、どうしても体

## 高齢者の人権

がいうことをきかなくなるんだ。『パパ』 人間は、誰でも歳をとるに従つて、耳が遠くなつたり、視力が落ちたり、足腰が弱くなつてくるとか、

いろいろな身体的機能が低下してくるものですよ。

『ママ』 でも、気持ちをいつも若くもつことつて、大切なことじゃないかしら。

自分で自分を年寄り扱いす

ることは、よくないわ、人生には、年齢に応じた楽しみがあつて当然なもの。『パパ』 だけど、世間では、高齢者に対して、年寄りのくせになつて言つたりする

風潮があるね。

『ママ』 でも、歳をとつても社会の中でバリバリやつて

いる人もたくさんいるわ。『リカちゃん』 おじいちゃんも、おばアちゃんも、

婦人週間 4月10～16日

性にとらわれず  
いきいきと暮らせる  
時代を築こう

保健衛生課国民健康保険係 (☎五四・一一一内線二四四) 健康についての相談 ↓ 同保健予防係 (内線二四二・二四三) へ。

## 朗読奉仕員の講習会

### 中級コースを開催します

栃木県視覚障害連絡協議会では、ボランティアとして協力いただける朗読奉仕員の中級コースの講習会を開催します。年齢、性別は問いません。興味のある方はぜひご参加ください。

- ◆申込条件 初級コースを終了した方
- ◆期日 五月七日(土)から九月十日(土)までの毎週土曜日
- ◆時間 午後一時から三時
- ◆場所 中央公民館視聴覚室
- ◆講師 朗読奉仕「ひびきの会」湯本征子先生
- ◆申込先 秘書課広報広聴係 (☎五四・一一一内線二一一) へ四月二十日までに申し込みください。

## 日光杉並木街道管理連絡所を開設

日光杉並木街道周辺で家を建て替えたり、工事などを行う場合は「現状変更届」が必要になります。該当する方は日光杉並木街道管理連絡所が今市役所で開設されるので、

- ◆開設日 四月二十六日、五月から平成七年二月までの第三火曜日、平成七年三月十四日
- ◆時間 午前十時～午後二時
- ◆場所 今市役所第七会議室(四階)

## 小さな火 消す手が守る 大きな緑

山火事の原因は、たばこの不始末やたき火、火遊びなど不注意によるものがほとんどです。私たちの大切な森林資源を、瞬時に灰にしてしまふ山火事。恐ろしい山火事を発生させないように、次のこ

- 枯れ葉などのある危険な場所では、たき火をしない。
- 強風時や乾燥時、たき火、火入れをしない。
- たき火の場所を離れる時は、完全に消火する
- たばこは投げ捨てをしないで必ず消す
- 火遊びはしない
- 火入れの許可は必ず受ける

