

Contents

■特集「0次予防」	2～5P
■9月市議会から	6・7P
■市民懇談会（合併）	8P
■地区計画制度の運用基準（パプコメ）	9P
■企業誘致調印式、税の納期、職員募集	10P
■総合防災訓練、ハザードマップ	11P
■市職員の給与・勤務条件	12・13P
■ほつとにゆーす	14P
■まちの外国人	15P
■住宅改修奨励金、木造住宅の無料診断	16P
■消費生活フェア、地域安全市民大会	17P
■医療費助成、しょうがい者相談センター	18P
■保育園・放課後児童クラブ申込み	19P
■インフルエンザ予防接種	20P
■お元気ですか(糖尿病看護認定看護師)	21P
■人権ってなあに、行政相談週間	22P
■パソコン講座、地域防災体験講座	23P
■秋のイベント情報	24・25P
■インフォメーション	26・27P
■裏表紙 レジ袋減量キャンペーン	28P

今月の表紙

七条町の足柄神社で9月9日(日)夜、新
 ぼんし 隣子上演会が行われました。同町は、「イセキ
 の能面」発祥の地として全国的に知られ、町
 内では、移動式舞台を使った本格的な能が盛
 んに演じられていましたが、後継者不足等の
 理由により、昭和12年を最後に中断されてい
 ました。

この日の舞台は、七条町まちづくり委員会
 が、先人たちが残してくれた地域の文化遺産
 を見つめ直そうと一夜限りで再現されたもの
 で、70年振りの舞台を一目見ようと、県内外
 から大勢の方が詰め掛けていました。

このような取り組みが、他の地域でも見ら
 れるようになっていくといいですね。

特集「0次予防」

世界一の健康都市

ながはまをめざして

0次健診が始まりました

0次予防をご存じですか？今までも折りにふれて取組状況をお知らせしてきま
 したが、まだまだご存じない人が多いようです。0次予防といった聞き慣れない
 言葉もあって、関心を持っていただけないのかもしれない。かもしれませぬ。
 病院に通うことなく健康な暮らしができて、子どもや孫が病気にかけにくくな
 るとしたらどう思いますか。
 いろいろな病気で苦しんでいる世界中の人々を救うお手伝いが出来るかもしれ
 ないとしたらどうでしょう。
 そんな素晴らしい可能性を秘めた0次予防のパイロット事業（0次健診）が始
 まっています。

健康のために

「体質」ってなんだろう

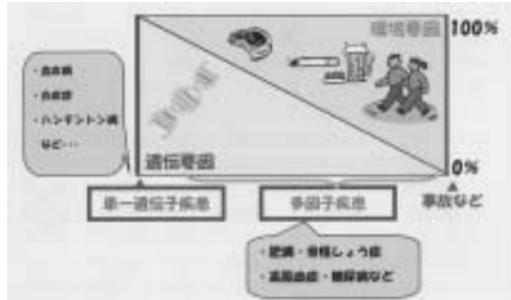
「何も食べなくても太る」と
 か「いくら食べても太らない」と
 というのは大げさかもしれませ
 んが、同じように食べても太り
 やすい人とそうでない人がいる
 のは確かです。それは、「体質」
 の違いによるものだといわれて
 います。みなさんは、体重を減
 らす必要があった時、どのよう
 な方法で、体重を減らそうと思
 いますか。いろんな方法がある
 と思いますが、自分の体質にあ
 った一番効果のある方法がわか
 るといいと思いませんか。

**生活習慣病等の
病気の成り立ち**

病気が起こる要因には大きく
 2つあるといわれています。一
 つは遺伝子の持つ情報による
 「遺伝要因」（体質）。もう一つが、
 食生活、飲酒、喫煙、運動、ス
 トレスなどの「環境要因」（生活
 習慣）です。生活習慣病などは、
 両方が複雑にからみあって起こ
 るといわれているため、本来は
 治療や予防の方法も人によって
 異なってきます。しかし、まだ
 今は体質と生活習慣と病気の関
 係は明らかになっていません。

一歩すすめて0次予防

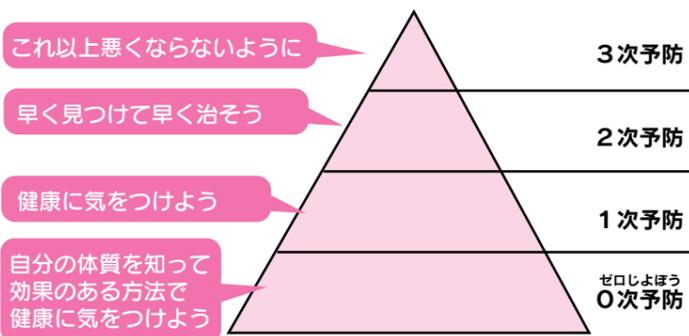
一次予防には個人の体質が考
 慮されないで、その効果には
 ばらつきがあります。そこで、
 今まで取り組んできた1次予防
 を一歩すすめて、体の細胞の遺
 伝子などを調べ、「どのような病
 気になりやすい体質なのか」を
 知ること、一人ひとりがより
 効果的に生活習慣に注意するこ
 とができるよう、「0次予防」に
 取り組むこととしました。



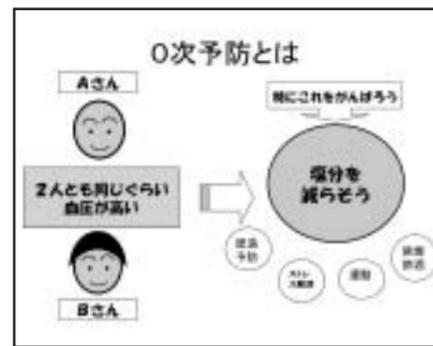
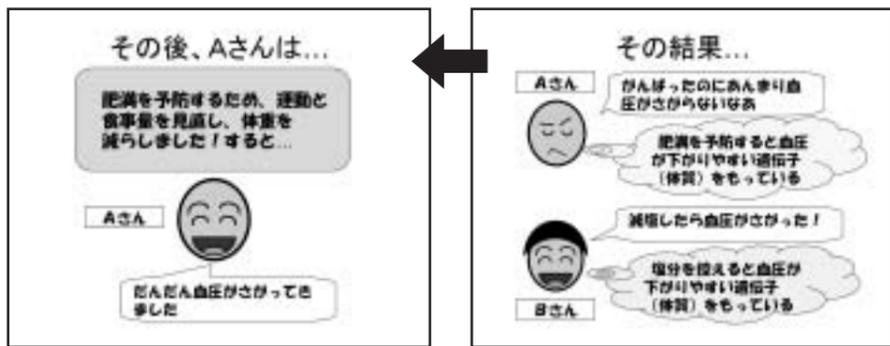
京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻有志一同
 遺伝カウンセラー・コーディネイトユニット作成の
 「ゲノムと医療」から

**予防が大切
まずは1次予防**

健康に暮らしていくためには、
 病気になるないようにすること
 が一番です。みなさんは「腹八
 分目にしよう」、「なるべく歩
 くにしよう」など、いろんな
 ことに気をつけられておられる
 と思います。このように生活習
 慣に気をつけることが、「1次予
 防」といわれるものです。



同じような環境の二人が、血
 圧を下げるために塩分を減らし
 たけれど、違いが出たというこ
 とは、二人は異なる体質（遺伝
 子）を持っているということが
 考えられます。0次予防とは、
 血液などから遺伝子を調べるこ
 とにより、生まれ持った自分の
 体質を知り、それにあった病気
 の予防や生活習慣の改善を行う
 ことを言います。



絵で見る0次予防