



●●●成人病 (脳卒中、がん、心臓病) を防ごう●●●

役場保健衛生課

★定期健康診断を……

横越村では昭和49年度に次のような健康診断を計画しています。

実施月	項目	対象者	会場
7月14日 24日	◎総合検診 ○間接撮影 (レントゲン) ○血圧一次検診 (問診、検尿、測定、診察) ○胃部検診	16才以上の全住民 (職場、学校等で受診された方、及び妊婦は除外します) 原則として上記35才以上全員 希望者全員	各部落単位で実施 〃 〃
8月上旬	◎血圧精密検査 (問診、検尿、測定、心電図、眼底診察)	一次検診で精検指示された方	各学区
8月下旬	◎精検結果指導会 ◎胃部精密検査	血圧精密検査受診者 胃部検診で異状のあった方	各学区 委託医療機関
10月中旬	◎婦人検診	希望者全員	横越公民館
10月中旬	◎血圧指導会 (食事、生活、医療)	血圧の高い方全員	各部落
11月下旬	◎血圧再測定	一次検診及び過去に測るよう指示された方	各学区
3月上旬	◎健康相談会 ◎血圧測定	血圧の高い方全員 過去に測るよう指示された方	各学区

★バランスのとれた栄養を……

毎日を元気に過ごすためには、その力となる栄養分を充分にとる必要があります。

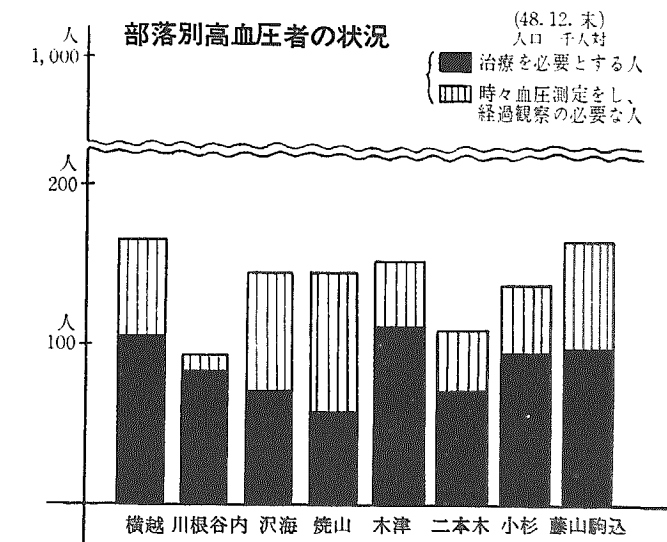
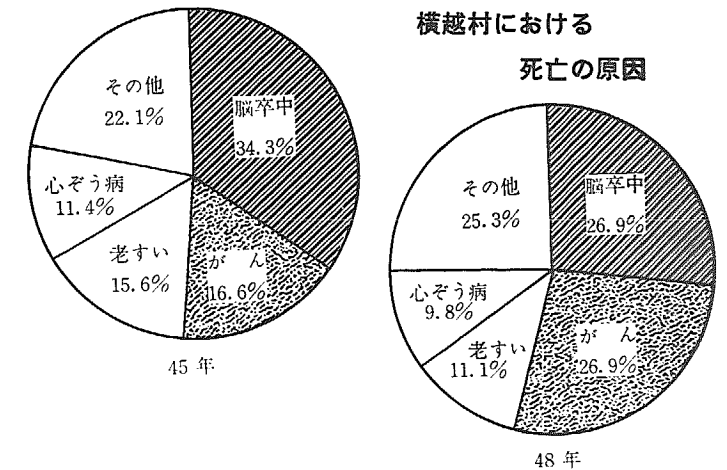
六つの基礎食品と一日にとりたい量の目安	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	 緑黄野菜 100g その他の野菜 200g 果物 150g	 肉、魚 130g 卵 1ヶ 豆、大豆製品70g ※(豆腐1/2、みそ大さじ1杯)	 穀類 435g ごはん3杯 330g ※(パン2切 60g、うどん3玉 45g) いも 50g さとう 20g	 乳類 220g ※(牛乳1本とチーズ5g)	 油脂類 20g	 ほうれん草、青菜類、ピーマン、にんじん、かぼちゃ だいこん、白菜、きゅうり、トマト、もやし、ねぎ、くだもの類 魚、貝、卵、魚貝加工品、肉、くじら肉、大豆、豆腐、油揚げ 米、麦、めん類、さつまいも、ビスケット類 牛乳、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク、アイスクリーム てんぷら油、サラダ油、マーガリン、マヨネーズ

血圧の高い人は……

- 塩からいものをできるだけ減らす。
- 米の大食をしない。
- 果物、野菜、海藻をたっぷり取る。
- 植物油を多くとる。

★横越村に多い卒中死亡、癌死亡……

ここ1~2年、皆さん方の注意により卒中死亡は減少の傾向をしめしてきました。



◎愛の献血で尊い生命が救われます

6月5日
8月26日

横越村公民館
沢海小学校

皆さまの献血をお願いします

◎不燃物収集日

火曜日……横越、川根谷内、焼山、小杉、藤山、駒込
金曜日……沢海、木津、二本木

(みやすいところへ貼って下さい)