

# 健診結果の気になる症状 コレステロール値

村では、七月で各地区の総合健診が終了しましたが、今月からは結果相談会がはじまります。今回は、健診の血液検査でわかるコレステロールについて説明致します。

血液中の総コレステロールや中性脂肪の数値が高いのを高脂血症と言いますが、グラフを見てもわかるように、村民の方々の総コレステロール平均値は、昨年と比較して上昇しています。高くても低くてもいけないコレステロール

コレステロール値が高いほど血管の内側に脂肪がたまり、血管の弾力性がなくなり破れやすい状態になったり、血管が詰まって心筋梗塞などの原因となります。逆に低すぎると、脳や血管

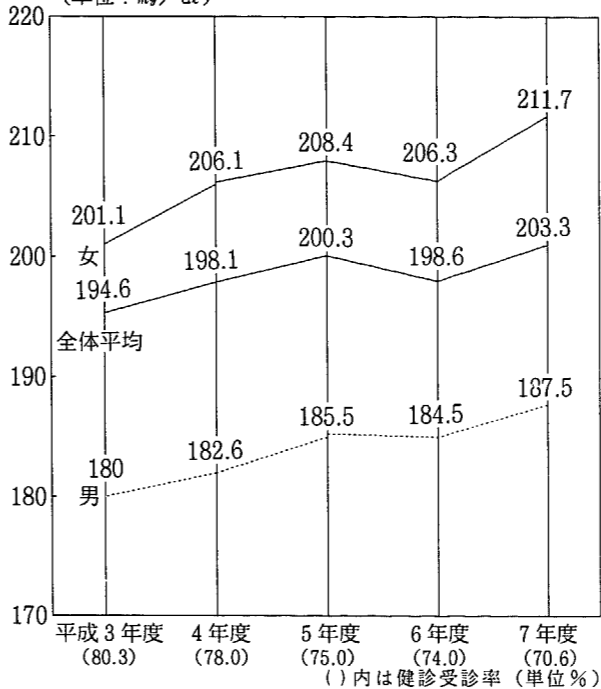


などに栄養がいなくなり、脳卒中が起りやすくなります。「一緒にがんばりましょう」年々増えつつあるコレステロール対策として、平成四年より村で高脂血症の方を対象にコレステロール教室を開催しています。昨年、実際に外で歩いたり、ダンベル体操・料理の講習等を行い好評のうちに終了しました。教室をはじめから、かなり村内で歩いている方を見かけるようになりました。



今年もこの教室を九月より開催します。ぜひ、一緒にがんばってみませんか。最後に、コレステロールをちょうどよく保つことも成人病予防の一つです。自分の生活を振り返りながら、できることから続けていくことが大切です。自分のため、家族のため互いに助けあいながら共に頑張りましょう。

＜横越村総合健診総コレステロール平均値推移＞  
(単位: mg/dl)



## ふるさとの歴史と自然 カルチャーしてまちづくり

～陸平貝塚～

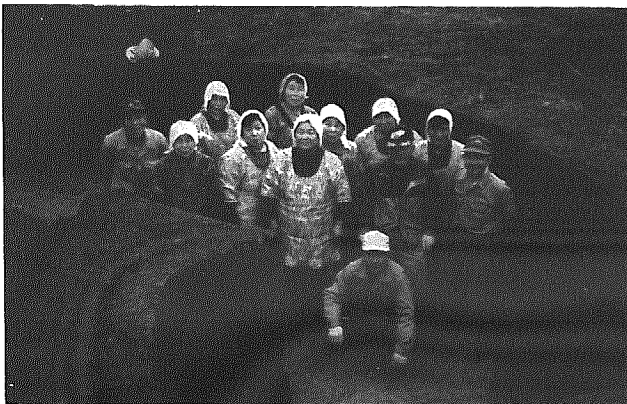
### 姉妹村

### 美浦村とのホット情報交換

(その4)

住民と行政が一体となり、地域文化の創造による地域活性化を進めることは、『まちづくり』をするうえで、最も望ましいことの一つではないでしょうか。茨城県内にも、サッカー(アソトラーズ)で有名になった鹿嶋市、科学技術のつくば市、芸術館の水戸市など、地域の新しい文化が、活力ある地域づくり、地域のイメージアップに大きく貢献しています。

美浦村には、霞ヶ浦が育んだ



地元の人たちによる発掘調査

様々な文化が息づいていますが、美浦村にしかないもの、美浦村が全国に誇れるもの一つに、日本考古学の原点/日本三大貝塚(明治十二年日本人の手により初めて発掘調査が行われた遺跡)として知られ、長年にわたる多くの人々が研究を重ね、今も縄文時代の景観がそのまま残る貴重な遺跡・陸平貝塚があります。村では、この陸平貝塚の魅力や地域の方々の手により様々な角度から探り、カルチャー(耕す)し、文化活動をしながら、地域に根差した新しい文化づくりを進めています。

そこで、今回のホット情報交換コーナーでは、陸平貝塚の概要を、次号においては、陸平で行われている様々なイベントや活動している地域の方々を横越のみなさんに紹介します。

### 陸平貝塚の概要

陸平貝塚は、縄文時代中期・後期の遺跡が中心となっている貝塚で、幅数十メートルから数百メートルに及ぶ大小八つの貝塚群からなる、南北約百五十メ

### 文芸欄

### 短歌 (公募作品)

残雪もようやく消えて畑の菜を待ちかねたれば折りてかえりぬ  
山門に咲き乱れる大桜奥は授戒の鐘の音響く  
鳩の鳴く声頻りして今日の日も良き日であれとカーテン引く  
剛快の笑いを持ちし友なれど病みてより後はその声聞けず  
雪代に浮き沈みつ流木が葉を付けしま流れゆきたり  
大人びておじやましますと孫言いてはじけるように笑いこけたり  
理髪店に飼いはる鶯の高啼きに目を覚ましたる週末の朝  
道の面に千鳥の形に凹みありし車はコトんと二度くりかえす  
枝も伸びつぼみもつけた寒桜朝つゆふくみ散り行く四季に  
島終えて帰る家路の廻り道川辺に咲ける草に誘われ  
春早き日暮れの街の店に売るカラーテレビの色深く見ゆ  
陽を浴びし子鹿に声をかけおればやきの落葉ふみてよりくる



- (沢海) 伊藤 吉
- (二本木) 渡辺 尚
- (沢海) 高橋 一夫
- (沢海) 清水 雅美
- (沢海) 田辺 夕ケノ
- (沢海) 藤田 千代美
- (割野) 青木 彬樹
- (新潟市) 細山 郎
- (横越) 長谷部 元
- (横越) 長谷部 元
- (津海) 佐藤 安
- (木津) 佐藤 安
- (横越) 中村 泰



## 10月1日は、 事業所・企業 統計調査。

10月1日、全国一斉に5年に1度の事業所・企業統計調査が行われます。我が国すべての事業所が対象です。ご協力をお願いします。



## 会社も、お店も、学校も、病院も。 事業所・企業 統計調査

平成8年10月1日(火)  
9月下旬から調査員がお伺いします。  
総務庁統計局 新潟県

平成8年度

NIIGATA-ADVENTURE  
KIDS

●夏休み!にいがた探検手帳●

新潟都市圏総合整備推進協議会(会長 長谷川義明新潟市長 構成 新潟・両津・豊栄市・聖籠・亀田・黒埼町・横越村の七市町村)では、平成八年度の共同事業として、小中学生から近隣市町村にどのような施設があるかを知ってもらい利用してもらうことを目的として、「夏休み!にいがた探検手帳」を作成し交付しました。この手帳の利用できる日は、今年の夏休みの期間です。無料の施設を除き、割引などができる回数は一回だけです。利用する場合、半券を切り取って窓口の人に渡してください。

## 小中学生に 「夏休み!にいがた探検手帳」交付

## 夏の交通事故防止運動

◇ 期間 8月1日(木)～  
8月10日(土)まで



◇ スローガン  
急がずに  
ゆとりとマナーが  
身を守る

- ◇ 運動の重点
- ① シートベルトの着用の徹底
  - ② 若者の交通事故防止
  - ③ 高齢者の交通事故防止