第9回 健康展

病気の早期発見 早期治療

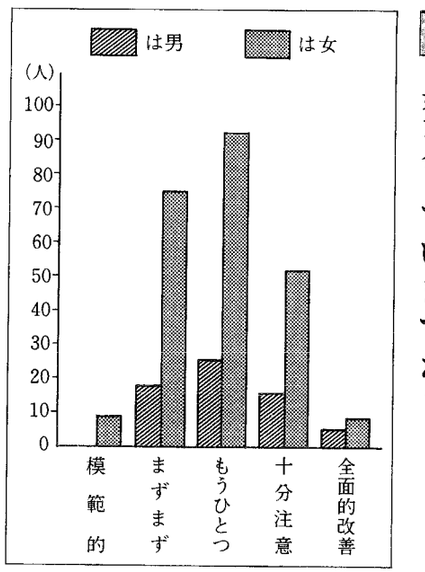
「ガン遺伝子」は、誰もが持っていて、誰もが〝ガン〟を患う可能性を持っているのです。

また、人間三十歳ぐらいになると誰でも体のどこかに・・・を課題として、今年度の健康展は、〝ガン〟をテーマとしました。

会場では、ガンについてのパネルや、ガン予防のための食品などの展示と、皆さん熱心に見ておられました。

▶長谷川先生による、歯科検診大好評！

健康クイズ実施 あなたは成人病予防のために努力していますか？



クイズの内容は、どの程度成人病に気をつけているか？どの程度、身近に感じているか？といろいろの内容を約二百九十七人の皆さんから実施してもらいました。

結果は、模範的（日常から気をくばっている）が八人、まずまずが九十一人、もうひとつが百十八人、十分な注意のいる人が六十七人、全面的改善の必要な人が十三人という成人病へのおもしろい結果がでました。

成人病は習慣病ともいわれます。日常生活が大変影響するため、この機会にもう一度見直してみてください。

《万歩計》

遠くは加茂市の方から、今回会場で〝万歩計〟が十人の方々にプレゼントされました。

万歩計は身に付けているだけで、一歩一歩の動きで何歩

ぐらい歩いたかが分かる便利なものです。どうぞ試してみてください。日ごろ自分がどれくらい歩いているか、「ん～これぐらいしか歩いていないのか!?」大変役にたつものです。万歩計と仲良くしてください。

《歯科 血圧 健康相談》

歯科相談には、長谷川先生の協力を得まして、無料で歯の状態を見ていただいており、血圧測定を実施、歯も血圧も日ごろの健康チェックで、自分の健康管理を守る大事なことです。普段の生活においても十分注意して、早期発見、早期治療をしてください。早期治療だと、治療費も安くすむのです。

健康展を見て

下曲道　阿部　幸子

三十日、友達と産業祭の帰りにふと、私たち主婦に関係深い、栄養コーナーが目に入りました。

「何かしら?」「健康展?」本当は、初めて目にしたコーナーだったのです。今の世の中「調理済食品」「加工食品」の氾濫している中で、「一日三十食品」を取り入れられていた献立が展示されているのを見て、私は驚きと共に、興味をおぼえました。献立も、普段私たちが意外と食べているものだったからです。これは、食品の数がいかに多く取り入れられているか、食品も農家である我が家にも、身近にあるものが多かったからです。

「工夫次第だナー」と思いました。煮豆は我が家でも作りますし、〝畑の肉〟からタンパク質を取り入れることは良いとは知っていたけど、食物繊維や鉄分も含まれていることも初めて知りました。

健康づくりはやはり、主婦の手作り料理が一番と思います。

歯の検診に思う

西置場　主婦（四十九歳）

新鮮な野菜の魅力に引かれて立ち寄った産業祭の会場で、私は思いがけない恩恵にあずかった。中学校の体育館の一角に設けられた歯科診療コーナーの検診である。

勧められるままの検診ではあったが、このような好条件の機会がまたとあるだろうか。それも超一流の先生に診て頂けた。でも、検診を受ける人が少なく、もったいないと感じた。何よりも専門医にチェックしてもらえる安心感は貴重である。

痛みや出血等、異状を感じる時は少々遅く、定期検診と言われても、忙しさを言い訳にして出掛けたくない。蛋白質もビタミンも繊維質も大切。でも、それ以上にその物を噛み砕いて栄養素にしてくれる原点である歯を大切に出来ないのでは健康に気をつけているとは言えないと思う。

大勢の人たちが検診を受けることで、それが次回のよりよい企画に繋がれば、恩恵を受けるのは私たち村民なのですから。

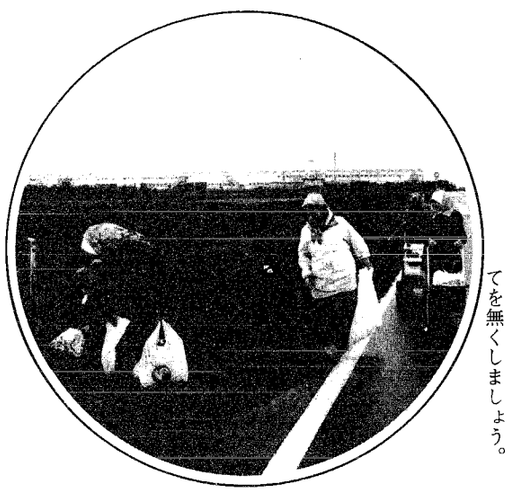
秋の環境美化運動実施

環境美化運動の一環としての空き缶拾いが、十月二十八日㈮午前七時から、老人クラブ会員と保健委員の協力を得て実施されました。

参加者は、約百五十人で、集められた空き缶、空ビンは二百六十キログラムでした。

肌寒い曇り空の中、早朝よりご協力を頂きました参加者の方々に厚くお礼申し上げます。

※最近、広域農道五号線の周りの汚れが特に著しいようです。人の通りが、ほとんど無いためか空き缶が散乱しており、中には袋に五、六個まとめて捨ててある例も何件かありました。また、紙クズ等もかなり捨ててありました。

空き缶、空きビン等は、環境美を損うだけでなく、事故等につながることもあります。

村全体で、空き缶の投げ捨てを無くしましょう。