

### 農業と健康を考える座談会 家庭は生産基地だ

農業は体が資本と云います。健康を損なっては生活は  
もちろん仕事もできません。家庭は生活の場であると共に  
生産基地でもあるのです。2人に1人は貧血だったとい  
う板井では地域あげて健康作りに取り組み、ほとんど  
貧血の人をなくしました。中心となって活動された婦人  
のかたから、町保健婦を交えてお話ししていただきました。

坂井保健婦 (保健衛生課)  
小黒保健婦 (保健衛生課)



萩野文字さん (婦人会長)  
萩野キクノさん (前婦人会長)



# 仕事するにはまず健康



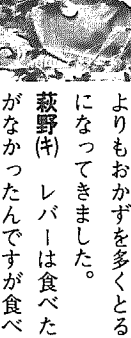
岡田三子さん (保健委員)



永井フジ子さん (婦人会)



田辺ミエさん (婦人会)



高橋仁治郎さん (自治会長)

健康への意識が低かった。  
坂井保健婦 坂井は貧血が目立つ  
地域でした。昭和五十二年まで二  
人に一人が貧血だったんです。そ  
れが、今年の総合検診では百四人  
中わずか十四人です。五十四年か  
ら昨年まで続けた健康作り運動の  
成果だと思います。

高橋 この家でも父ちゃんと母  
ちゃんが仕事の中心だから。一人  
いないと作業がでなくなる。  
永井 昔は倒れるまで働くなんて  
言われてましたから。農家で仕事  
に注意しろというのは無理なん  
です。

萩野(女) 農家の食事は塩物が多い  
から体によくないわけです。  
高橋 塩をとらないと力仕事にな  
らないという。おれもそうだけ  
だ。減反が始まったころある人  
が言いました。野菜や枝豆はなん  
ぎから体をこわす人が多くなる  
つて。そうやってきたるのでは。

小黒 だからならおさら健康作りが  
大切だと思うんです。  
岡田 ええ、極端な話、体をこわ  
すと悪いから来年は枝豆作らない  
という人がいますよ。そうすると  
収入が減って困りますし。  
萩野(女) 生活の中でいちばん大事  
なのは健康だと思っんです。病  
気になって初めてわかるんです。

小黒保健婦 わたしが坂井さんか  
ら板井地区を引き受けたのが五十  
六年でした。皆さんが一生懸命健  
康作りに取り組み始めたのが印  
象に残っています。食生活と仕事  
のし過ぎが原因と考えました。  
萩野(女) わたしが婦人会長のとき  
役場から貧血が多いと聞いて、婦  
人会で健康作りを考えました。

野菜作りと勤めて重労働  
小黒 農作業はそれほどきつい  
ですか。  
永井 いえ農作業は昔よりずっと  
楽になってきました。勤めと畑が大  
変になってきているんです。

萩野(女) 隠居仕事の本気の仕事に  
なっていますね。今の二十代、三  
十代の人がわたしぐらいの年にな  
ったらどうなるのか心配です。  
田辺 うちの母ちゃん心配すんな。  
野菜の代わりに麦植えればいいと  
言っていますよ。

萩野(女) 婦人はバランスに気をつ  
けて調理し始めました。  
岡田 塩分を減らしてごはん  
よりもおかずを多くとるよう  
になってきました。  
萩野(女) レバーは食べたこと  
がなかったんですが食べるよ  
うになりました。

萩野(女) そのころ保健委員をして  
たんですが、全般的に健康に対す  
る意識が低いような感じでした。  
岡田 結局、農家は仕事が休めな  
いでしょう。頭ではわかっている  
んです。だけど忙しいときに自分  
一人だけ休むわけにいかない。

永井 そうなると料理なんか作っ  
てられなくなつて。夜、年寄りの  
作ったごはんを食べるだけです。

萩野(女) 公民館の調理室を改善し  
てもらったのでまた調理実習をや  
ろうと思うんですが人が集まらな  
いんです。勤めている人が多いか  
ら。

萩野(女) 板井では糖尿病の人がグ  
ループを作っているんです。一人  
で悩まずにみんな考えてたらどう  
でしょうか。  
萩野(女) 食生活は改善されました  
が、病気がすぐには減りません。  
健康第一と思つて長生きしましよ  
う。

## 五年間でめざましい成果

町では板井地区を健康作りの重  
点地域として昭和五十四年から五  
十八年まで、婦人会の協力を得て  
数々の健康活動を行いました。  
当初、婦人の貧血が五〇%を超  
えていましたが、年々低下し今年  
は一三%。総合検診受診率も町平  
均より十分高い五〇%です。

主な活動内容  
○食事調査と調理実習 ○食品パ  
ンフレットの配布 ○緑黄野菜の  
栽培 ○健康作りの講演会と健康  
教育 ○健康手帳、健康ポスター  
の配布 ○保健婦の個別訪問

これらを五年間続けましたが、  
婦人会が積極的に運動の担い手と  
なったことが成功の要因です。  
なお、現在、北郷、鳥原本村、  
鳥原新地、小平方、木場、黒鳥が  
対象地区となっています。

とがありました。  
永井 この家でもパックの牛乳  
を買うようになりました。  
小黒 今では板井の塩分摂取率は  
ひじょうにいいのです。

小黒 インスタント食品は。  
岡田 子供はラーメンやハンバー  
グが好きですね。  
田辺 ラーメンでも野菜を入れる  
ようにしています。

けられた点などあります。  
萩野(女) 町の総合検診を必ず受け  
るように呼びかけました。何年も  
受診しない人がいましたから。婦  
人会で健康作りの講演会を催しま  
した。

成人病が問題になっています。  
これからも健康に注意してい  
ってほしいと思います。  
萩野(女) 板井では糖尿病の人がグ  
ループを作っているんです。一人  
で悩まずにみんな考えてたらどう  
でしょうか。

一品は老人向きのおかず  
坂井 食事は健康の基本ですが、  
若い人とお年寄りとの食事が合わ  
ないことはありませんか。  
萩野(女) 巻保健所の人が一品でい  
いからお年寄り向けのおかずをつ  
けなさいと言っていました。わたし  
も年をとってきつて油っこいもの  
が食べずらくなりました。

坂井 初めのころは夜の七時、八  
時までやっていましたよ。  
高橋 男の立場からいうと、どう  
も調理実習の料理は口に合わない  
のが多いんです(笑)。  
坂井 考えて食べるのと考えない  
で食べるのでは大きく違つてきま  
す。仕事も健康あつての仕事です。  
まず、食生活に気をつけてほしい  
のです。

萩野(女) 講演は一般の人にも聞く  
ようお願いしました。畑の隅でい  
いから緑の野菜を栽培してもらい  
ました。  
岡田 婦人会で健康手帳を買つて  
配布しました。

永井 年をとると無理がでさなく  
なるので、自分で自分の体を守ら  
ねばと思ひます。  
田辺 成人病にも注意したいです。  
高橋 板井は婦人会、若妻会など  
たくさん団体があつたのですが、  
自治会でも補助金を出すなりして  
健康作りを進めたいと思ひます。

若い人とお年寄りとの食事が合わ  
ないことはありませんか。  
萩野(女) 巻保健所の人が一品でい  
いからお年寄り向けのおかずをつ  
けなさいと言っていました。わたし  
も年をとってきつて油っこいもの  
が食べずらくなりました。

坂井 初めのころは夜の七時、八  
時までやっていましたよ。  
高橋 男の立場からいうと、どう  
も調理実習の料理は口に合わない  
のが多いんです(笑)。  
坂井 考えて食べるのと考えない  
で食べるのでは大きく違つてきま  
す。仕事も健康あつての仕事です。  
まず、食生活に気をつけてほしい  
のです。

萩野(女) 講演は一般の人にも聞く  
ようお願いしました。畑の隅でい  
いから緑の野菜を栽培してもらい  
ました。  
岡田 婦人会で健康手帳を買つて  
配布しました。

永井 年をとると無理がでさなく  
なるので、自分で自分の体を守ら  
ねばと思ひます。  
田辺 成人病にも注意したいです。  
高橋 板井は婦人会、若妻会など  
たくさん団体があつたのですが、  
自治会でも補助金を出すなりして  
健康作りを進めたいと思ひます。

若い人とお年寄りとの食事が合わ  
ないことはありませんか。  
萩野(女) 巻保健所の人が一品でい  
いからお年寄り向けのおかずをつ  
けなさいと言っていました。わたし  
も年をとってきつて油っこいもの  
が食べずらくなりました。

坂井 初めのころは夜の七時、八  
時までやっていましたよ。  
高橋 男の立場からいうと、どう  
も調理実習の料理は口に合わない  
のが多いんです(笑)。  
坂井 考えて食べるのと考えない  
で食べるのでは大きく違つてきま  
す。仕事も健康あつての仕事です。  
まず、食生活に気をつけてほしい  
のです。

萩野(女) 講演は一般の人にも聞く  
ようお願いしました。畑の隅でい  
いから緑の野菜を栽培してもらい  
ました。  
岡田 婦人会で健康手帳を買つて  
配布しました。

永井 年をとると無理がでさなく  
なるので、自分で自分の体を守ら  
ねばと思ひます。  
田辺 成人病にも注意したいです。  
高橋 板井は婦人会、若妻会など  
たくさん団体があつたのですが、  
自治会でも補助金を出すなりして  
健康作りを進めたいと思ひます。

若い人とお年寄りとの食事が合わ  
ないことはありませんか。  
萩野(女) 巻保健所の人が一品でい  
いからお年寄り向けのおかずをつ  
けなさいと言っていました。わたし  
も年をとってきつて油っこいもの  
が食べずらくなりました。

坂井 初めのころは夜の七時、八  
時までやっていましたよ。  
高橋 男の立場からいうと、どう  
も調理実習の料理は口に合わない  
のが多いんです(笑)。  
坂井 考えて食べるのと考えない  
で食べるのでは大きく違つてきま  
す。仕事も健康あつての仕事です。  
まず、食生活に気をつけてほしい  
のです。

萩野(女) 講演は一般の人にも聞く  
ようお願いしました。畑の隅でい  
いから緑の野菜を栽培してもらい  
ました。  
岡田 婦人会で健康手帳を買つて  
配布しました。

永井 年をとると無理がでさなく  
なるので、自分で自分の体を守ら  
ねばと思ひます。  
田辺 成人病にも注意したいです。  
高橋 板井は婦人会、若妻会など  
たくさん団体があつたのですが、  
自治会でも補助金を出すなりして  
健康作りを進めたいと思ひます。

忙しい健康には注意  
小黒 悪いといわれて目を向け  
ない人は自殺行為と思ひます。今、

忙しい健康には注意  
小黒 悪いといわれて目を向け  
ない人は自殺行為と思ひます。今、

忙しい健康には注意  
小黒 悪いといわれて目を向け  
ない人は自殺行為と思ひます。今、

忙しい健康には注意  
小黒 悪いといわれて目を向け  
ない人は自殺行為と思ひます。今、

忙しい健康には注意  
小黒 悪いといわれて目を向け  
ない人は自殺行為と思ひます。今、

## 農業新時代 農業は限りなく進化する

### ハイポニカ農業 1反150万円

科学的野菜作りがハイポニカ農業で  
す。ハイポニカは水気耕栽培方法とも  
いわれ、ビニールハウスを使いますが  
従来のハウス栽培とは大きく違います。  
土を使わず無機質の肥料を溶かした  
養液が栽培床を循環します。気象に合  
わせ、温度、湿度、日照、養分をコン  
トロールして栽培します。農薬は使う  
必要がありません。

生育速度は早く、生産量は倍以上、  
しかも高品質です。県内で行っている  
農家はありますが全国で500戸ほど  
のハイポニカ農家があります。  
町ではハイポニカを導入できないか  
と今春から検討しています。11月8日、  
9日と富山県のハイポニカ農家を視察  
しました。町が2名、農協が1名、農  
家から4人が参加し、現地を見てき  
ました。ある農家では1反で150万円の  
純利益を上げていました。サラリーマ  
ンをやめて始めたという人もいました。  
ハイポニカの問題点は資本が必要な  
点で町の試算ではハウス、プラント、  
電気設備等で坪7万円弱かかります。  
200坪で1,400万円です。市場の確保も  
必要です。

しかし、宅地化による耕地の減少、  
冬期間でも栽培できる。しかもほと  
んどのハイポニカ農家は成功している  
ことなどを考えれば、本町でも導入は十  
分可能だといえるのでしょ。



視察。ハイポニカ農業をこの目で確かめて

### ハイポニカ農業を超える バイオテクノロジー

バイオテクノロジー(生物工学)は  
農業というより遺伝子産業といった方  
がよいのかもしれませんが。遺伝子組  
換え、細胞融合などで全く違った種  
子を作り、新しい品種を作るのです。  
市場化が目前に迫っているといわれ、  
農業が大きく変わると思われます。  
町ではバイオテクノロジーを知ろう  
と12月16日、農協で農学博士の勝尾清  
氏を招いて講演会を催します。

町ではバイオテクノロジーを知ろう  
と12月16日、農協で農学博士の勝尾清  
氏を招いて講演会を催します。