

# 女性の成人病を予防する



女性には女性特有の体質があり、またそれに伴う病気もあります。妊娠・月経などによって、体に変化が生じるために起こることもあります。ですから、女性はまず自分の体を知り、どのようなことが起こり得るのかを予測して、予防を心がけてください。

女性特有の体のトラブルには、  
 ①男性より鉄を多く必要とするので、貧血になりやすい  
 ②脂肪層があるので、太りやすい  
 ③老化に伴って骨にすがりやすくなる骨粗しょう症になりやすい  
 ④更年期障害などがあります。

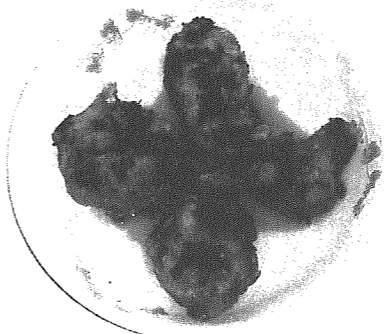
更年期障害は、「何歳頃から、子どもたちがいつもリクエストされる、学校給食の人気メニュー。油で揚げますがでん粉をつけて揚げるので、天ぷらやフライより吸油量が少なくて済みます。太めが気になる人でも大丈夫！」(山田栄養士さん)

## 手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

子どもたちがいつもリクエストされる、学校給食の人気メニュー。油で揚げますがでん粉をつけて揚げるので、天ぷらやフライより吸油量が少なくて済みます。太めが気になる人でも大丈夫！

(山田栄養士さん)

## "とり肉のレモンあえ"



材料 (4人分)

- ・皮なしとりむね肉……50g×4ヶ
- ・でん粉……適量
- ・油
- ・タレ
- しょうゆ……20g
- 砂糖……20g
- レモンの絞汁……24g
- ・パセリ……少々

## 作り方

- ①とり肉にでん粉をまぶして揚げる。
  - ②砂糖としょうゆを煮立てて火を止め、レモン汁を加えてタレを作る。
  - ③①を②にからめ、みじん切りにしたパセリをふりかけてできあがり。
- ※タレは多めに作り、揚げたてをからめる。



▲ことしの総合検診会場から

たり、バランスのとれた食生活に気をつけましょう。そして、腹式呼吸による深く、ゆっくりとした呼吸ができるように練習し(自律

神経訓練法の一つ)、更年期をのりきるよう、がんばりましょう。どうしても自分でコントロールできない時は、薬でコントロールできるので、医師に相談しましょう。

次に、女性によく起こる貧血は、食事での鉄分の不足、胃・十二指腸潰瘍や痔などによって常に出血がみられる場合、月経や妊娠、無理なダイエットなどで起こることがあります。

鉄分補給に良いといわれているホウレンソウは、じつは鉄を体にとりいれにくくします。黒豆、トウモロコシ、小麦、レタス、大豆などのほうがとりいれやすいのです。また、肉類、マグロの赤身などはさらに吸収が良いので、貧血予防には好適といえます。

これらの食品を頭におき、バランスのとれた食生活を送りましょう。

## 歯医者さんが教える…… 歯の健康



### お口の中は大丈夫ですか

口の中に入れた義歯の咬み合わせが重要なことはいくつまでもありません。咬み合わせがおかしいとまず咬んだ時に違和感を感じますし、義歯床縁の疼痛の原因にもなります。また、場合によっては顎感染症の原因にもなりかねません。

大抵、歯科医院で最初に入れてもらうときには、咬合をある程度チェックしてから口に入れてもらうわけですが、長年義歯を使用していますと咬合面が徐々にすり減って、咬合状態が変化してきます。

定期的に歯科医院へ行き、咬合状態等をチェックしてもらった方がよいと思います。

それに最近、お口を開けると顎が痛いという事で歯科医院を訪れる方が増えています。

これは顎関節症と呼ばれる病気で、関節・筋肉の痛み、口が開かない、開閉時にカクカクと音がするなどという症状があります。少しでもこういう症状がありましたら、専門医で受診されることをお勧めします。

新瀬歯科診療会

## 村企業課では 宿直代行員を募集しています



岩室村企業課では、浄水場内の宿直代行員を左記の要領で募集しています。

■募集人員：男性二名  
 ■職務内容：浄水場内の機械監視及び場内清掃  
 ■勤務条件：夜間勤務及び土日、祝祭日の日直  
 ■年齢：六十歳未満  
 ■申込締切：七月末日  
 ■申込先：岩室村企業課(岩室村大字夏井三三二〇番82―三二五〇)

※なお、宿直代行員募集に關しての問い合わせ及び詳しくは、企業課までどうぞ。

## 税務職員(税務大学校生)を募集します

税務職員を採用するための平成五年度国家公務員採用Ⅲ種試験(税務)が次のとおり実施されます。

■受験資格：昭48・4・2、昭51・4・1までに生まれた者  
 ■試験日：●第一次試験9月12日(日) ●第二次試験10月20日から11月4日までの間の指定する日  
 ■申込受付期間及び申込み先：7月1日から7月8日までに人事院関東事務局へ(〒100東京都千代田区大手町1の3の3)  
 ■申込用紙の請求先及び問い合わせ：最寄りの税務署(総務課)又は関東信越国税局人事第二課(〒102東京都千代田区九段南1の1の15番03―3221―3911)、人事院関東事務局までどうぞ。

## 8月1日から乳児医療の助成制度が変わります。

該当者(社会保険加入者)は手続きが必要ですのでお忘れのないように。

現在、乳児医療受給者証をお持ちで社会保険に加入している方は、受診の際、医療機関の窓口で受診料を支払って受診していただいていたが、制度が改正され8月1日から一部負担金のみで受診できるようになります。

これに伴い、昨年8月1日以降に生まれた乳児で、乳児医療受給者証(被用者保険加入者用)をお持ちの方は切り替え手続きが必要となりますので、下記日程によりお忘れのないよう手続きをしてください。

なお、乳児医療受給者証をお持ちの方でも、国民健康保険に加入されている方は現行どおりです。切り替えの手続きは必要ありませんのでお間違いのないように。

【乳児医療受給者証切替え手続日程】  
 ■日時●7月23日(金)受付(午後3時～3時10分)説明(午後3時15分～) ●7月26日(月)受付(午後1時～1時10分)説明(午後1時15分～) 両日とも会場は役場保健センターです。  
 ■対象者…平成4年8月1日以降に生まれた乳児。■持参するもの…①印かん ②保険証 ③母子手帳 ④通帳 保護者(父親)名義 ※問い合わせ及び詳しくは、役場保健衛生課(☎82-4111)までどうぞ。

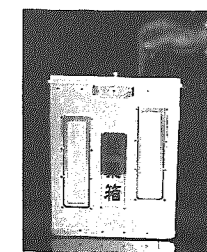


▲この受給者証をお持ちの方が、今回の対象者です

## 投票はお忘れなく 衆議院議員総選挙

### 最高裁判所裁判官 国民審査も同時実施

7月18日は、衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官の国民審査の投票日です。わたしたちの暮らしの願いを政治に反映させる機会です。冷静に考え悔いのない一票を投じましょう。



村内で投票できる人は、20歳以上で、住所が3か月以上あり、選挙人名簿に登録されているかたです。村では、選挙がある度に有権者に投票所入場券を発行していますが、手違いで入場券が届かなかったり、紛失した場合でも選挙人名簿に登録されていれば所属の投票所で投票できます。

また、選挙日当日、仕事などの「やむを得ない事情」で投票所へ行けない人は、投票日の前日までに役場総務課で不在者投票ができます。取り扱いは、土曜日でも日曜日でも午前8時半から午後5時まで行っていますので、入場券と印かん(宣誓書を提出していただくため)をお持ちください。

なお、重度の身体障害者で郵便投票証明書をお持ちのかたは、早目に証明書を添え村選挙管理委員会(役場総務課内)へ投票用紙をご請求ください。

投票所入場券は、後日、区長さんとおして配布いたします。その入場券に印刷してある投票所があなたの投票所です。また最近、村内で転居されたかたは、前住所地の投票所に行ってください。



※選挙についてのお問い合わせは、村選挙管理委員会(役場総務課内☎82-4111内線216)へお気軽にどうぞ。

## 空き缶やゴミのポイ捨てはしないでください!

### 「ゴミ」をすくいな

最近、田んぼや排水路への空き缶やゴミの投げ捨てが多くみられます。ゴミの投げ捨ては、環境の美化をそこなうばかりか農作業にも支障をきたします。これからは空き缶やゴミのポイ捨てはしないよう、一人ひとりがマナーを守り環境美化に努めましょう。

岩室村 巻巻家署