



「みんな地産地消って分かるかな？」
(1月19日・大島保育園)

健康せきかわ21 いきいきライフ

子どものころから

地産地消の大切さを

村では、地産地消に取り組んでいます。

今年度は、その一環として地元のおいしい食材を、小・中学校や保育園の給食で子どもたちに食べてもらい、知識と理解を深めてもらおうと、「地域特産物メニュー」を年三回実施していて、食材には「村上牛」「にいがた地鶏」「朝日豚」を使用しました。

大島保育園では、一月十九日の給食が地元産の朝日豚を使った献立となりました。また、村の栄養・食生活部会メンバーが園児たちに、食に関する特別授業も行っています。

村には、地元産のおいしい食材がたくさんあります。地域の味を覚えることは地域を愛する気持ちにつながります。ぜひ各家庭でも、村の食材を使った食卓を家族みんなで囲んでみてください。



1月19日の献立
朝日豚のしょうが焼き



▶地元食材を使った給食を、おいしくいただきました。

まだ間に合います

施設健診をご利用ください

村では、国民健康保険加入者を対象に特定健診を実施していて、今年度は5月と7月に集団健診を実施しました。しかし、対象者の約3割の方しか受診をしていません。今年度、まだ特定健診を受診していない方は、ぜひ施設健診をご利用ください。施設健診は、村内の医療機関で受診することができます。

実施医療機関

- ・佐藤内科小児科医院
- ・関川診療所

自己負担額 2,000円

受診期間

～平成22年2月27日まで

問い合わせ・申し込み先

住民福祉課健康介護班

保健師まで 64 - 1472



7月に行われた特定健診

むし歯^{ゼロ}の子に

ピッカピッカ賞

十二月十六日に行われた三歳児健診で、むし歯が一本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。今回の健診対象者は七人で、むし歯ゼロの子は三人でした。

今回、受賞した子どもたちは次のとおり。(順不同)
小林 旺暉ちゃん(上野)
松田 剛ちゃん(下関)
佐藤あらたちゃん(松ヶ丘)



健康講座

64

「健康診断」の話

県立坂町病院 院長 鈴木 薫

皆さんは健康診断を受けていますか？また、健康診断はなぜ受ける必要があるのでしょうか？

世の中には様々な病気があります。病気には症状が早く出る病気と、軽いうちは症状がなく、症状が出る頃にはす

で重症となっている病気があります。症状が早くから出る病気は、本人が自覚して医療機関を受診するため、手遅れになる危険は少ないです。しかし、症状が出にくい病気は、発見が遅れ、病気が見つかった時にはすでに手遅れに

なっている危険があります。健康診断は、症状が出にくく、自分では気づきにくい病気を発見することを目的としています。早期で症状が出にくい病気の代表は「がん」です。がんは、かなり悪化しない限り症状は出にくく、症状が出た場合は完全に治すことが困難な病気とされています。しかし、胃がんや大腸がんは早期発見の場合、内視鏡治療で完全に治すことが可能です。また、その他のがんについても、早期に発見して治療するほど、治る可能性が高くなります。症状が出にくいため、気づ

かないで過ごしていると、十年後、二十年後に心臓病や脳卒中、腎不全による透析など、大変な病気にかかる可能性もあります。それらの病気を早期に発見することも健康診断の目的です。高血圧や糖尿病、高脂血症などでは症状はほとんどありません。しかし、放置すると動脈硬化が進行し、心臓や脳、腎臓などに障害が起り、生命に関わる事態になることがあります。一旦、動脈硬化が進行した場合は、動脈硬化を完全に元に戻すことが不可能ですので、今後の予防が大事となります。

「自分は医療機関に通院して、検査もしているから大丈夫です」と、思っている人はいませんか？医療機関では、病気に関する検査は行いますが、健康診断の様に異常があるかないかを調べる検査は普通行いません。このことから、医療機関に通院している人でも、年に一回は健康診断を受けるか、医療機関の主治医に健康診断的な検査を依頼してください。

健康で長生きをするには、自分の身は自分で守ることが大事で、健康診断はその第一歩です。年に一回は健康診断を受けて、必ず自分の健康をチェックしましょう。

特に、がん検診は忘れないでください。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
六二 三一一

あなたに直撃 82



磯部 晃さん あきら

(関川中学校2年・上関)

関川中学校の生徒会長に立候補して当選した、磯部晃さんにお話をお聞きしました。

生徒会長に立候補しようと思ったきっかけは？
今年の生徒会長の姿を見ていて憧れました。しかし、一番の理由は、生徒会書記局を昨年していた時に、学校の改善をしなければならない所を色々と見つけました。自分たちが3年生になった時、生徒全員を引っ張っていき、関川中学校をより良い学校にしようと思い生徒会長に立候補しました。

生徒会長としてのこれからの目標は？
生徒全員が自分についてきてくれるような生徒会長を目指して頑張りたいと思っています。そして、生徒全員で関川中学校を改善していけるとと思っています。

他に夢中になっているものは？
野球です。関川中学校野球部の目標である県大会出場に向かって練習を頑張っています。まだ他にもやりたいことはたくさんありますが、時間があまりないので、生徒会と野球で精一杯です。

それでは将来の夢は？
まだはっきり決まっているわけではありませんが、今は獣医師になりたいと思っています。そのために今後しっかり勉強していきたいと思っています。