



第2回ふれ愛ピック

元気にスポーツ交流

村内在住の障害を持つ
方がスポーツを通して自
立・共生、健康と生きが

いづくりを目指す「第2
回ふれ愛ピック」は10月
21日、草野小学校体育館



▲ペットボトルストーンボウリング。うまく倒せる？



▲生き生きと競技する参加者たち

で行われました。
今回の大会へは村内の
障害を持つ方約80人が参
加、また大会の運営には

相農飯館分校生徒のボラ
ンティアスタッフなども
参加し、運営をお手伝い
しました。
大会は、赤・青・黄・
緑チームの4チームに分
かれて行われ、ペットボ
トルをピンに見立てて行
うペットボトルストーン
ボウリング、制限時間内
にどれだけ多くディスク
をゴールに入れられるか
を競うディスク入れなど
の4種目を競技しました。
競技終了後は手作りの

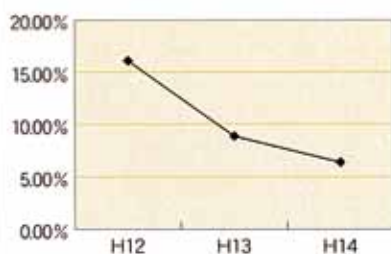
乳がん検診の検査方法が変わりました

乳がん検診は毎年30歳以上の女性を対象に実施していますが、今年度は検診の精密性を高めるために、従来の視触診に加えて、50歳以上の者およびハイリスク者に対してマンモグラフィ検査（乳房レントゲン撮影）を導入しました。この撮影法では、手に触れない段階のがんが発見できます。検査時間は5分程度です。視触診を行った医師が責任を持ってレントゲンフィルムの診断をします。さらに、別の医師がダブルチェックを行い見逃しを防いでいます。

今年度の乳がん検診受診者数は130人（受診率6.4%）でした。下記の乳がん検診受診率のグラフを見ると、受診率は年々低下しています。

近年、食生活が欧米なみになり、動物性脂肪を多くとるようになったことから、乳がんの死亡率は、40歳から30歳までの女性のがん死のトップになっており、30歳代の患者も増加しています。今は健康で無症状の方にも、発がんのおそれがないとは言いきれません。幸い、乳がんは早期のものはほとんど治ります。乳がんで命を落とさないためには、治療できる早期のうちに発見することが最善の方法です。今年、都合により乳がん検診を受けなかった方は、ぜひ来年受診して下さい。

乳がん検診受診率の推移



豚汁がふるまわれ、参加者達はお互いの健康をたえながら、おいしそうに豚汁を食べていました。

小児生活習慣病の予防健診と

アンケートの結果から

2割の子供が 要指導群

今年夏、村では、村内各小学校4年生と中学1年生を対象に小児生活習慣病の予防健診を実施しました。

これは、生活習慣の多様化から、子どもたちを取り巻く環境が変化し、生活習慣病も若年化していることから、学童時から生涯を通じて健康づくりの対策をしようと村が行ったものです。

健診の結果によると、医学的管理の必要な子は少数ですが、経過観察、食生活注意を合わせた要指導群の割合は約2割となっています。(※表1) また、子供たちに食生活に関するアンケートを取ったところ、普段の生活でスナック菓子やジュースなどの甘味飲料を口にする頻度の多さが目立ち、生活習慣病予防のためにおやつと夜食の工夫の必要性が明らかになりました。



▲ 村では、今回の健診とアンケートの結果をふまえ、9月と10月に各学校で生活習慣病予防教室を開催、食べ物に含まれる栄養を中心に講話を行い、バランスの良い食生活を子どもたちと一緒に考えてみました。(写真は草野小)

表1 生活習慣病予防健診結果

		人数	%
要指導群	A 医学的管理	3	1.7
	B 経過観察	18	10.1
	C 食生活注意	21	11.8
異常なし	D 管理不要	37	20.8
	E 正常	99	55.6

旬の食卓 ちょこっと作ってみよう

〇さつまいもには先月紹介したほかに、コレステロールを下げる効果もあり、しょうがと一緒に食べると、冷え性の予防や、体を温めます。切干大根には、食物繊維や、鉄分も豊富です。これから寒い季節には、こんな体を温める煮物をつくってみてください。

◆さつまいもと切干大根のしょうが煮◆

1人分
176kcal

材料(4人分)

- ・さつまいも ……中1本 厚めの半月切りにして水にさらしておく。
- ・切干大根(乾) ……40g たっぷりの水に30分つけてもどしておく。
- ・早煮コンブ ……10g ハサミなどで細く切り、水につけておく。
- ・油揚げ ……2枚 熱湯をかけて油を抜き、細切りにしておく。
- ・しょうが ……10g せん切りにしておく。
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ3
- ・みりん ……大さじ2



◎作り方

- ・鍋にごま油を熱し、切干大根、油揚げを炒め、コンブを水ごと加えてひたひたになるまで水を加え、大根がやわらかくなるまで10分以上煮る。
- ・調味料とさつまいも、しょうがを加え、煮汁が1/3くらいになるまで煮詰める。
- ・さつまいもに楊枝などがスッと刺されば出来上がり。

はポイントです!!