

健康は生涯の宝です

健康診断を受けましょう

今年の循環器検診は7月27日から4日間町総合センターで実施され、対象者1,596人のうち、約91%にあたる1,455の方が受検されました。

なお、受検されました方のうち、565人約39%の人が第2次検診の必要があり精密検診を受けました。

検診を受けられなかった方、健康に自信をおもちの方も、早目に検診を受けて、自分の身体の状態を知っておかれることが大切です。



(1)

報 廣
ま
じ
だ
い

昭和51年8月10日発行

第201号

新潟県松代町公民館

電話松代 7-2301番

印刷・松代印刷所

婦人の約半数が貧血異常

母性貧血検査結果から

六月に行いました母性貧血検査の結果が出ましたのでお知らせします。
検査の対象は、二十歳から三十九歳までの女性です。検査者の約半数の人に異常が認められました。そのうち二一、四％が精密検査を必要とする人でした。結果は次表のとおりですが、松代と蓬平に異常者が目立ちましたので特に掲げてみました。

母性貧血検査結果

区分	対象者	受診者	異常なし	要注意	要精検	検査不能
松代町全体	726人	544人 (74.9%)	286人 (52.2%)	130人 (23.89%)	122人 (22.42%)	5人 (0.9%)
(松代)	204	146 (71.5%)	47 (32.19%)	39 (26.71%)	58 (39.72%)	2 (0.13%)
(蓬平)	32	20 (63.1%)	4 (20.0%)	5 (25.0%)	11 (55.0%)	-

() 内は、対象者に対する比率又は、受診者に対する比率です。

又年令別にみると三十歳代の人に異常者が多く見られます。全国的には女性の約三分の一が貧血だといわれています。年令が限られた故もあると思いますが、松代町は非常に貧血の人が多いと思われ

年令別検査結果 (検査不能を除く)

検査結果 年令	受診者数	異常なし	要注意	要精検
20才～ 24才	83人	48人 (57.83%)	18人 (21.68%)	17人 (20.4%)
25才～ 29才	128	78 (60.93%)	29 (22.65%)	21 (16.40%)
30才～ 34才	158	77 (48.73%)	40 (25.31%)	41 (25.94%)
35才～ 39才	169	83 (49.11%)	43 (25.44%)	43 (25.44%)
計	538	286 (53.15%)	130 (24.16%)	122 (22.67%)

●貧血とは
貧血というのは、色素の量が少くなったり、赤血球の数がへたりする場合をいいます。
赤血球は体の中に酸素を取り入れ炭酸ガスを出す役目をします。

色素の原料は鉄です。貧血にもいろいろ原因がありますが、一番多いのが鉄分の不足による鉄欠乏性貧血です。この他にも、けがや交通事故、寄生虫で貧血になることもあります。

また、脳貧血も貧血と思われていますがこればかりではありません。脳貧血は脳に一時的に血のめぐりが悪くなることによるもので健康な人でも長く立っていたり、長時間入浴したりするとおこることがあります。勿論貧血の人が脳貧血を起し易いことはいうまでもありません。

●貧血検査の方法

一、赤血球数
一立方ミリメートルの血液の中に男 約五百万個 一が正常
女 約四百五十万個

二、色素量

百立方センチメートル血液中に男 十四～十八グラム
女 十二～十六グラム 一が正常

三、ヘマトクリット値

血液を赤血球の部分と血漿の部分に分けてその割合を調べる方法
男 四三～五二％
女 三五～四八％ 一が正常

この三つの検査のうち、どれかが正常の数値より低ければ貧血の疑いがあります。

どんな種類の貧血か、原因は何か、その程度はどうか、などを調べた上で、はじめて治療にとりかかります。

十分な検査をしないで貧血だと一人できめこんで、売薬にたよるのは危険です。●貧血だと言われた人へ

精密検査をして、治療が必要だと診断された人は、医師の指示を守って下さい。食事は、良質の蛋白質やミネラル鉄分を多く含んだものがよいのです。

牛、豚、鶏のレバー、卵黄、しじみ、あじ、のり、とろろこんぶ、わかめ、ひじき、ホーレン草、ピーマン、にんじん、ゴマ、チーズ、大豆、豆腐、油揚げなど。

鉄は吸収されにくいものですし又、胃腸が弱くて消化吸収が出来ない人もいます。バランスのとれた栄養と共に消化のよい料理を工夫することが大切です。

●貧血の予防

○偏食しないこと
乳児期からたくさんのお食品になれさせましょう。

○加工食品をなるべく用いない
着色剤や防腐剤を加えた食品を長い間たべていると肝臓や骨髄がおかされ、造血機能がおとろえることがあります。

○蓄積疲労の防止

過重な労働やストレスが関係します。上手に休養をとり入れる工夫をしましょう。

貧血していると病気になる易く病気になる回復がおくれます。又、母性は妊娠中毒症、未熟児出生など異常がおこり易く、産後の肥立ちもおくれます。

●貧血を治すキーポイント
貧血を治すキーポイントは、食物と薬です。くすりは医師の指示を守って飲むことです。

食物は、台所をあづかるお母さん方の役目です。
鉄消費量は、大人一日男一ミリグラム、女二ミリグラムで、一日の月経で〇・五ミリグラム失われます。一日当りの食物に十～十五ミリグラムの鉄が含まれるように材料を組み合せましょう。

鉄をたくさん

含む食品表

食品名	食品100グラム中の鉄量	普通一食にたべる量	鉄のふくまれている量
卵黄	6.3 mg	18 g	1.1 mg
煮干し	18.0	5	0.9
きな粉	9.0	30	2.7
青のり	106.0	3	3.2
レバー	16.0	100	16.0
あさり	25.0	10	2.5

盆踊り復活を日ざして

——老人生きがい対策事業——

滅び行く運命をたどろうとして
いる、シヨンガイヤ・ヨイヤサに
息を吹きかえさせようと、松代町
では老人クラブを対象に盆踊りの
復活にのり出しました。

ふる里づくりとかふる里見直し
論とか言われて、昔からの伝統行
事を守り復活させる動きが各地で
活発に展開されていますが、祖先
から伝承されて来た文化的遺産を
後世に守り伝えることは、現代に
生を受けた者の義務でもあると思
います。

盆踊り（シヨンガイヤとかヨイヤ
サ）も祖先から引継いだ文化的遺
産であり、郷土芸能であります。

昔は、どこの部落でも老若男女
を問わず、村をあげて盛大に踊り
明かした盆踊りも最近では、陰をひ
そめた部落が多いようです。これ



は誠に残念なことです。
すたれた原因は、いろいろある
と思いますが、音頭とりが居なく
なったことが最も大きな原因のよ
うです。

そこで町では、松代の音頭とり
の師匠市川健太郎氏にお願いして
シヨンガイヤの音頭をテープに録
音して、町内の全部の部落に配付
しました。このテープは片面三十
分両面で一時間使えます。これを
繰り返すことにより何時間も踊り
続けられるようになっております。
又、八月五日には、各部落の老人
クラブから数人ずつ集ってもらい
役場の屋上で盆踊りの講習会を開
催しましたところ、百人以上も集
り、昔とったきねづかで大きな声
を張り上げてはやす人もあり、な
かなか盛大でした。今のうちなら

高額療養費患者負担の引上げについて

三万九千円 八月一日から

多額の医療費負担で悩んでおら
れる方々を救うために昭和四十九
年から実施された高額療養費支給
制度による自己負担額も経済の変
動により所得の延びや医療費の値
上がりなどの理由によりいままで
三万円の自己負担額が三万九千円
に引上げられ八月診療分からとり

扱われることに国の規則がかわり
ましたのでお知らせします。
高額療養費支給についての取扱い
についてはいままでと全くかわっ
ておりません。
くわしくは役場社会課国民健康
保険係にお問い合わせください。

充分復活してもらえる感触を得ま
した。

盆踊りは、ひとり老人クラブの
ものでないことは論をまちなせん
その部落全体のものです。
どうか、役場からお配りしたテー
プを利用されるなどして、老いも
若きも、男も女も、今年の盆には
村を上げて盛大に盆踊りをして下
さるようお願い申し上げます。
(写真は盆踊り講習会風景)

戸籍の窓口から

七月受付分 (受付順)

二けつこん
おめでと



高橋以治・吉田静恵 勤平平工名

おたんじょう
おめでと



斎藤智和 父成章 田野倉
母ミツ子 二男 堂ノ下

小塚 真 父見 長男 蓬平 石仏
母夏枝

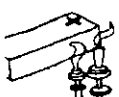
宇藤陽子 父順一 長女 松代東建設
母知代子

小塚夏子 父庄蔵 二女 室野 東屋
母信子

米持晋子 父恒敏 長女 室野 新宅
母優子

小塚美代子 父利和 長女 室野 板金
母久子

おくやみ
(死亡)



小塚ツギ 八四才 蓬平 小松屋

五十嵐栄蔵 七九才 会沢 坂中

宮沢トキ 六一才 下山 坂屋

井上ヨシ 八五才 寺田 干場

柳 平作 七四才 小屋丸 前屋

山岸ハツミ 八十才 蒲生 といん

人口のうごき

8月1日現在

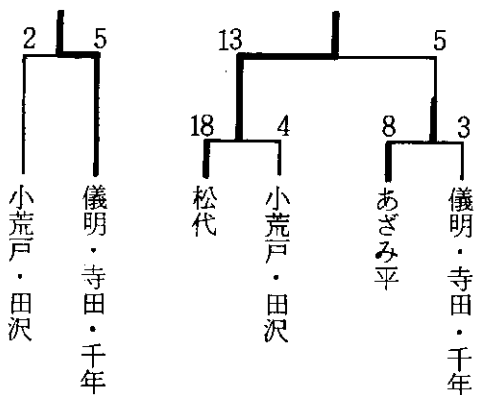
世帯数	2.061 (±0)	出生	6	死亡	6
人口男	4.017 (+2)	転入	19	転出	12
人口女	4.066 (+5)	増計	25	減計	18
合計	8.083 (+7)				

町連合青年団ソフトボール大会 松代が優勝

減少する町青年の結束と親善を目的に、八月一日松代中学校グラウンドにおいて、町連合青年団主催のソフトボール大会が開かれました。

大会は若さで暑さをふっとばし青年の意気を示して終了いたしました。結果は次のとおり。

優勝 松代 ② あざみ平
③ 儀明寺田千年 ④ 小荒戸田沢



町長杯争奪野球決勝大会

期日 八月二十九日、試験開始九時(雨天延期)

会場 松代高等学校及び中学校グラウンド

参加二四チームが八四試合を行ない、勝ち残った六チームで決勝大会を行ないます。ご来場ご声援ください。

なごやかに囲碁大会

恒例の奴奈川囲碁大会が八月一日峠集落開発センターで開催されました。

この大会は、奴奈川囲碁クラブ主催で、参加第一勝敗は第二、という事で同好者の親睦を目的に毎年開催されている大会です。今年も町内外から二〇余名の参加がありなごやかな大会でした。成績は次のとおり

- Aブロック
①横尾好和(峠) ②田辺啓治(松之山) ③山岸宏(奴奈川中学校長)
Bブロック
①横尾庄平(峠) ②牧田敬晃(峠) ③高橋幸平(室野)

!!働きがいのある職場

警察へあなたの情熱を!! 警察官(高校卒)の募集

明春四月採用の高校卒男子警察官の採用試験が次のとおり行なわれます。

採用予定人員 約六〇人
受付 八月十六日~九月二五日
第一次試験 十月三日(日)
第二次試験 十一月下旬
受験資格 昭和二四年四月二日から昭和三四年四月一日までに生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人。
(学歴不問)

詳しいことは安塚警察署または、幹部派出所・駐在所へおたずねください。

茶道 初心者募集

みなさまのご入会を 歓迎いたします

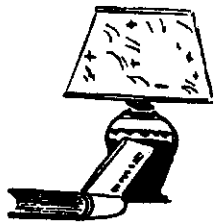
私たちの「お茶の会」は発足五年目を迎えました。

- ① 茶道を学び心を豊かにする
 - ② 仲間同志の親睦をはかる
- ことを目的に月二回、第一・三木曜日の夜町総合センターで茶会を開いています。

このたび、入会希望の方が多くあると聞き、!!初心者の日!!を設けて会員募集することいたしました。ご希望の方のご入会をお待ちしております。

申込は、松代・若井ユキイ(電話7-19343)または、松代市川ハナエ(電話7-12122)へどうぞ。

文芸



しぶみ句会 他石先生選

6月30日 於・克雪センター

玄関を開けば匂う栗の花

淡水

草屋根にかぶさり匂う栗の花

六花

一服す頭上郭公啼き渡る

公明

螢とぶ玻璃戸の窓の灯の点る

八千代

梅雨じめりして人気なき坐禅堂

枯水

秋の防犯

稲刈が始まりますと急にいそがしくなり留守にしたり老人や子供を残して外に出る日が多くなります。

となり近所みんな注意し合い犯罪・事故防止を心がけ無難にごしましょう。

どろぼうの被害防止

- 寝るとき、外出する時はカギを忘れずに。
- 多額の現金や貴重品は、なるべく家におかない。
- 家を留守にするときは、隣同志のたのみ合いを。
- もし被害にあったら、すぐ警察に届ける。

子どもの事故に注意を

- 子もりをするときは、子供から目を離さない。
- 附近の用水・小川・池など、危険な場所には予防措置を。
- 危険な場所を遊んでいる子どもを見かけたら一声注意してやめさせる。
- マッチ・ライターなど、子ども手の届かないところにおく。