WHO世界保健デー

心

W H O

を高める日として「世界保健デー」を提唱しています。

(世界保健機関)は創立された4月7日を記念して、

世界の国々で健康への関

餰

幽

偲

縕

氽

あぜ道

者医療制度が始まり 4月から後期高齢

当生協でもこの呼びかけに応え、沼田南、昭和東・南の3支部が行ないました。

・職員が延べ1人参加して、2ヵ所で血圧と体脂肪測定を延べ

の取り組みには組合員

43人行ないました。

2008年3月現勢

生協組合員 ……26,078世帯 出資金額…1,186,791,000円

理事27名 監事3名 総代205名 班長1340名 保健委員1723名 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名 出資金一世帯平均で全国目標の 5万円達成をめざしましょう

和根の保値

🕑 利根保健生活協同組合

都 築 靖 発行部数 「利根の保健」編集委員会 22,000

〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1 0278(22)4321 FAX(22)4393 利 根 中 央 病 院 利 根 歯 科 診 療 所 老 人 保 健 施 設 と ね (22)4321 (24)9418

(22)8855 とね訪問看護ステーション 片 品 診 療 所 (23)3706 (58)3910

印刷 有限会社 コトブキ印刷



都築靖前病院長

坂先生の略歴

973年 群馬大学医学部

導ご鞭撻をよろしくお

やせ

すぎ

男性

女性

全体

患者の皆様のご指

長坂· -三新病院長

年4月1日をもって長にともない、2008年年の日をもって長る。 に坂年に 就任致しました。 2人のあいさつ たします。 を

しました。 利根中央病院院長に就任いた 都築靖病院長の後任として

都築病院長

たっての病院長を退任させて1997年より11年にわ も

軽度の

肥満

長に長坂先 長坂新病院長

みや、 救急、小児科、産科医療など 新病院建設の実現をはじめ、 みや、医療安全の遂行ならびこの地域の医療を守るとりく にとっても最大の課題である 微力ではありますが、 助産師・看護師等の人 2 0 0 9 9 0 5 0 年年年

充実のため頑張る所存です。 福祉の相互連携と、 もとに、利根保健生協理事長 に、これ以上の経験はない としての総合力を発揮する上 頂きました。在任中は、 のと確信致しました。 には大変お世話になり、 として、保健・医療・介護・ 今後は、この得難い体験を 社会保障 医 皆師 様 体脂肪測定の結果(%)

適正

尽くす所存です。

材確保や養成に向けて全力を

さらに連盟



昭和東·南支部

エック」を年に5~6回開催

のビラを配布した効果もあっ た。事前に「健康チェック」 ||合員と職員10人がサンモ ル鍛冶町店で行ないまし 日

測定31人行ないました。 て、血圧測定40人、体脂肪 昭和東と南支部は「健康チ

ら体脂肪の結果が、適正に近 「太ってきた」と言いなが助測定29人行ないました。 6人で血圧測定43人、体脂 しています。今回も19日(土) す方もいました。 い「軽度の肥満」で、「もう」 に昭和の湯で、組合員・職員 運動を続けてみよう」と話

沼田西支部

薄根支部

女性に肥満傾

せた「肥満」は、男性27・7%、 女性35・7%で女性の方が したが、「軽度の肥満」とあわ 様に約50%の方が「適正」で体脂肪測定の結果は、表の

H 利根保健生協 村田郭就任 村田郭就任 村田郭就任 村根中央病院入職 村成長就任

向

しない方針を打ち出した 小ち早くこの制度を事実上採用

泉元首相が提唱した「骨太の

ている。 群馬県医師会ではい

に慎重に対応するよう通達し

医師会ですら今回の医療制度

満」傾向の結果でした。 16.7 55.6 22.2 5.5 9.5 54.7 28.6 7.1 11.7 55.0 26.7 6.6 沼田北支部

肥満

利南支部 ゑ 志 清 郎 信 子 ツ 子 雄 エ 夫 子 修 子 14 小星井田 章 美 睦 真 一 知 一 裕 幸 枝 喜 郎 雄 重 次 夫 中 横 原 田 小 小 角 田 支村 坂 沢 村 林 林 田 中 部 小 阿 金 真 馬 深 佐 藤 渋 都 広 富 尾 林 部 古 庭 場 津 藤 原 谷 丸 橋 田 崎 と ハ 小丸大阿廣林石斉武本千 林山木部井 と 八 も正利正ル た か 雄功次吉

 高
 昭
 昭

 長深松大田支援藤山諸諸阿綿角南吉鈴後加山大山高東島大福村北石林林山阿阿安笛田支稲林須田橋阿桑雲澤代井木村部
 井口田田部貫田東沢木藤藤後竹後橋支崎坪島田野坂 岸部部達木村部垣 藤村本部原越ゆは ふぶ ぎっちん 勇部 富久佐 千 し

 克昭佳一武6か愛わま洋昭さ恵 次成み美佐万一治 金美槇美静久和恵満富光 づ文14茂昌 末修 満萬美夫作雄夫 ゑ作子江子夫よ子8郎子江子吉平敬郎8衛子子子雄衛枝子男子江澄江子 治夫晃子一功夫枝

後の政局は重要だ。(飯)日本の医療・介護・福祉は一 る。厚生労働省は国民に詳し 費抑制政策の現実がこれであ 機造改革」の中にある総医療 医療機関には患者に十分な説の同意もないまま実施した。 く説明することも無く、 当然だ。 これを阻止しないと 関や患者から反対されるのは 後期高齢者医療制度が医療機 れでは医療現場は混乱する。 するよう義務付けている。こ 明と同意に基づく医療を実行 玉

任 期 星北星佐千林戸

全 至 至 至 野 原 藤 太 14 丸原原木原福 吉五 文 日 14 哲 稲 林 須 田 橋 阿 桑 雲 岩 綿 阿 武 林 道 藤 村 本 部 原 越 井 貫 部 田 た は 「茂昌 末 修 満 萬 け る 直輝 治 夫 晃 子 一 功 夫 枝 子 子 弘 子 子

には届かない。また重要な郵だ。保険証は転送がされないに 保険証は転送がされない 間題を先に解決すべき 歯に浮いている年金の受給者 支払い漏れが無い仕掛けだ。 上の年金受給者は天引きされだ 保険料は月1万5千円以 受けた方もいると聞く。診療便物と知らず紛失し再交付を の有力な支援団体である日本来ないか心配である 自民党 保険証が無いと言う方が出て 所では新しい保険証を必ず持 参するよう呼びかけている。

があれば従来どおり1割負担求が出来ないためだ。 保険証

となる。 と行政に対して医療保険費請 が無いと医療費全額自己負担 新しい保険証がない 証が変わった。それ75歳以上の方の保険

山々に野草が芽吹き、季節の訪れや味覚も楽しめる。しかし、有毒野草に気を付けよう。

う頑張りたいと思います。

研修医一年目の塩澤裕行と申

沼田は寒く雪の降る所で

青森の弘前大学を出ま

准看生徒10人)

研修医の小松恵と申します。



小 松 恵

思うので寒さにめげず頑張りた すが、その点では鍛えられると しでも皆さまのお役に立てるよ しておりました。 れていると感じています。少

塩澤裕行

年目は群馬大学付属病院で研修 とても雰囲気が良い職場で恵

|年目研修医の川 島です。

います。

よろしくお願いします。

増やして、

安心安全な手厚い



現在6人の医師が研修中です。 新たに加わった4人を紹介 川島光明 馬大学です。未熟者ですが頑張 佐々木毅志です。出身大学は群 させていただく事になりました って勉強させてもらいたいと思 この度、利根中央病院で研修



研修指定病院」となっており、 16人、医療技術系8人、事務・ 入協式が行われました。 保健生協に加わった51人の 13人、研修医4人、看護師協式が行われました。 (医 また、利根中央病院は、臨床 中央病院で働けることをうれし たが、笑顔と活気あふれる利根 きたんだなとしみじみ思いまし が降ったので、赤城山を越えて



佐々木 毅志



「地域の健康増進に貢献したい」と決意

とねデイケア利用者が沼田公 4月21・22日の||日間、老健 老健とね花見会

園でお花見会を行いました。 桜の開花が予想より一週間

かなかこういうところにはされた方は「歳をとると、な初めてこのお花見会に参加 ったよ」と笑顔で話して 楽しむことができました。 のときでは見られない風景を **棠も咲き色を添え、桜が満開くれたり、チューリップや海** 来れないから、来れて良か

4月6日、病気のため死去

生協創立から半世紀

健施設とね」電話2.885 した行事や、日常的な談話 し下さい。詳細は「老人保 です。皆さんのお力をお貸 ィアとして関われる方を募 やお茶出しなどにボランテ 「一日一時間」でも大歓迎 集しています。「週に一度」 「老健とね」では、こう



れていた中で、当時理事をして就任。生協の設立が困難視さ

いた群馬労生協との合併案が

同副議長など歴任されました。59年~沼田市議会議員6期、

者を広げました。

関わり、54年から運営委員に から、利根中央診療所設立に

利根消費生活協同組合準備会

52年、利根保健生協の前身

護師増 五十嵐まで。

群馬民医連 看護集会

患者代表、事務代表などが加 天代表として宮内智行さんが はじめ、飯田理事、看護師の 参加しました。 利根からは、 集会では、その他に医師、 看護師45人を

までの『 理事の記念講演では、「これ わって訴えました。 全日本民医連の窪倉みさ江 看護改善大運動』

主催の看護集会が開かれ 看護をさせて」と、 人が集まりました。 看護集会が開かれ100 **4 月** 19 支部長、 百万余筆の署名を集め先

ちょっと待っては言いた

の運動を強めて、今年度末ま の国会では請願が採択され、 合員皆さんのご協力をお願い よう」と呼びかけました。でにさらに5万の署名を集め 国も看護師不足を認めた。こ 勯』をすすめていきます。 組 後も、『看護師増やせの運 担当の布施看護師長は「今

2009年度職

予定職員を次の通り募集します。

活動に意欲ある人を求めます。

利根保健生協では2009年4月1日採用

生協活動、組合員とともにつくる医療

応募者は総務課人事係まで履歴書・卒 業見込み書・成績証明書を送付下さい。

1. 募集職種、採用予定人員、応募資格

......10名 新卒・既卒可

その他の医療技術職についてはお問い合わ

事務員若干名(2009年3月4年制大学卒業

見込みの者及び既卒者で28歳未満の者。) 業務内容:医療事務、本部事務(総務、経 理、資材)、生協組織担当及びMSW(医

…若干名 新卒・既卒可

看護師・助産師・保健師含む

療ソーシャルワーカー)等。

方 鉄

れました。 **3** 月 26 **只** ス停設置にも尽力 72 **才** 病気のため死去さ

3期5年、01年より2年水上 98年より利根保健生協総代 03年より理事3期5

会の委員長に就任、地元支部の人望から、理事会組織委員年。理事2期目の途中で、そ 生協運動、医療体制の充実 だけでなく、利根沼田全域 の の

氏

が現在地に新設した際、病院ました。また、利根中央病院 厚生活動に積極的にかかわり 前のバス停設置の運動に尽力 役員を歴任し、労働組合員の 社、以来定年まで労働組合の ため力を尽くされました。 62年、東武鉄道株式会社入

の方を掲載しておりますへの紹介は、紙面の都合項資は六三五人から寄せ ます。ご了承下さい。都合上10口単位に到達-寄せられました。 (敬称略)

监

パース・一番り始めていました。 おり始めていました てくれました。 う色の絨毯で私たちを迎え

上がり見事な桜吹雪を見せて ときおり花びらが風で舞い

使河原正太郎氏

発展に寄与されました。 り、献身的活動で保健生協 員長として、半世紀にわ 以降3年5月まで理事4期

> 正雄 重雄

> > 小林 ・ 真次 桑原きみ江

月夜野東支部 月夜野西支部 月夜野西支部 所治支部 河合あさえ

高山古笠田田平上平関高支 澤原中中形出形 橋部 手

雪利正鶴芳寿 理幸夫勝一夫治和久市夫

年。その間、理事会の総務委

で働く「木工産業労働組合」 合員の信頼を広げ労働分野で 合協議会の事務局長に就任、 活躍。以後、利根地区労働組 の設立に参加し書記。労働組 また50年頃より、郷土産業

根岸喜代三

労働組合の中にも生協の理解 松永篤之賛 五七人の 3月の増加 千木良澄夫 雅也

をご紹介しています 月分

となり尽力されました。 浮上し、59年に実現、その中心 76年に利根保健生協が創立、

川田支部 吉沢 素 沼田中支部 よう

3月の知 初 『加入者は名義変更を含めて三九人でした。(敬称略) 仲 間

新3 加入 者

2. 採用試験

せ下さい。

実施時期 事務員:第一次試験 7月末を予定 応募 締め切り6月末日。 医療技術者:8月を予定、詳細は各人に追

って通知します。 試験内容(各職種共通) 学科試験、小論文、面接、健康診断

詳細は総務課人事係まで

お問い合わせ下さい。

有毒な野草の多くは、煮ても湯がいても毒が消えない。種類がはっきり分からないものは食べない。

対			-1	1.01	717 A . L
対	口。	班 名	班 長 名	人奴	班 会 内 容
対本町2 東原新町3-2 八合	沼田東	材木町 11	小林永久子	8	眼の話
東原新町3-2 東原新町15-3 東原新町15-3 東原新町10-2 東原町10-2 東原町10-2 東原町10-2 東京町10-2 東京町10-		材木町1	小野 のぶ	4	大腸がんチェック
東原新町3-2 東原新町15-3 東原新町15-3 東原新町10-2 東原町10-2 東原町10-2 東原町10-2 東京町10-2 東京町10-		材木町2	大谷 好子	3	大腸がんチェック
東原新町16					
東原新町15-3 東原新町15-3 東原新町10-2 東原新町10-2 桑原 名					
中源 大門 中					
				4	
西原新町百同班 佐藤 投票 5		東原新町6	中澤とき子	4	後期高齢者医療制度、利根沼田の医療の話
上原町合同班 生方 ヶ原 5 製工 製工 利がの底、対析が大力の 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大		東原新町10-2	桑原 和子	3	後期高齢者医療制度、利根沼田の医療の話
上原町合同班 生方 ヶ原 5 製工 製工 利がの底、対析が大力の 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大		西原新町合同班	佐藤 長次	4	後期高齢者医療制度、利根沼田の医療の話
西倉内町8 大田 一部 大田 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日					
西倉内町6 西倉内町7-1 田中 穂積 3 がんの底房チェック 一番	27 m +			-	
西倉内町7-1 田中 穂積 3 が心底房ナアク 日本	沿田甲				10
福名町1-2					
横名町8-2		西倉内町7-1	田中 穂積	3	がんの話、尿チェック
福名町8-1 宮内はつ枝 3 骨組に渡の底骨を腹離で 特別 中間 特別 中間 特別 中間 特別 中間 中間 中間 中間 中間 中間 中間 中	沼田西	榛名町 1-2	戸部 大吉	3	骨粗しよう症の話、骨密度測定
福名町8-1 宮内はつ枝 3 骨組に定めば 9 世界 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日		榛名町 8-2	金子 くら	4	骨粗しょう症の話、骨密度測定
沼田南 総治町10 病場 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大		棒名町 8-1	宮内はつ枝	3	骨粗しず赤の託 骨密度測定
### 1	辺田歯			-	
坊新田町15 1	ишн				
坊新田町15 大本 下元 大 特別 特別 特別 特別 特別 特別 特別					
				3	
		坊新田町5	木本 正江	4	特定健診・特定保健指導の話、大腸がんチェック
		坊新田町6	不破 房夫	3	特定健診・特定保健指導の話、大腸がんチェック
		坊新田町7	小林 武義	3	特定健診・特定保健指導の話、大腸がんチェック
功新田町12 勅使河原辛枝 3 核酸酸酸 核町1-1 校町1-2 鳥男羽 本 女 大 大 大 大 大 大 大 大 大					
旧田北 校町1-1					
接町1-2 接町2 接町2 接町3 内蔵脈が12 接町5 内蔵脈が12 接町5 内部 内蔵脈が12 接町6 内蔵脈が12 機両6 内蔵脈が12 人成のほ 中間1 同間1 日間1	271 cm -III-			-	The state of the s
接町2 接町3 接町4 接町4 接町6 接町6 接町6 接町6 接町6 接町6 接町6 接町7 4 内蔵断が12 接町6 接町7 7 中間が12 長藤 日間が12	沿出北				
接町3 接町4 接町4 接町6 接町6 接町6 接町6 会島 会子 4 内蔵脈下が、健康縁軽器競技が、 健康所が、 とり を表 2 年間計画 山口波で 上次信の低 常密度 3 年間計画 山口波で 上次信の低 3 年間計画 山口波で 上次信の 3 年間 1 上次信の 3 日本の 4 年間 1 上次に 3 日本の 5 年間 1 上次が 5 年間 1 上次が 5 年間 1 上次 5		桜町1-2		3	内蔵脂肪チェック、後期高齢者医療制度の話
接町4 接町6 接町7 4 内蔵形1 万ブラータウン 戸鹿野町1 日 日 日 日 日 日 日 日 日		桜町2	星野 直子	3	内蔵脂肪チェック、後期高齢者医療制度の話
接町4 接町6 接町7 4 内蔵形1 万ブラータウン 戸鹿野町1 日 日 日 日 日 日 日 日 日		桜町3	登坂 悦子	6	内蔵脂肪チェック、後期高齢者医療制度の話
接町6 飯島 錦子 4 内臓形がの機関終軽熱機線を 利 南 上久屋町馬場 3					
利 南 上久屋町馬場 200					
沼須合同班1					
プラワータウン 戸鹿野町1 早前 7 青龍川画正瀬定 中間川画町田中1 茂木 ちよ 5 観尿病の底 中間川画町田中2 下川田町田中2 下川田町田中2 下川田町中谷 自田 昌子 5 年間川画正瀬定 日間 七方志づ子 6 観尿病の底 日間 七月前の自己チェック 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日	利 南				
一		沼須合同班1	角田 健吉	4	年間計画
田 阿谷町西部1 大島みさ江 6 年間計画血圧凝定 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日		フラワータウン		17	年間計画、血圧測定
田 阿谷町西部1 大島みさ江 6 年間計画血圧凝定 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日		戸康野町1	星野 早苗	7	骨粗しず赤の話、骨密度測定
川 田 下川田町田中1 下川田町田中2 下川田町中2 下川田町中2 下川田町中2 古田 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	池 田				
下川田町中2					
下川田町中谷 吉田 昌子 5 年間計画血圧凝定 日 沢 尾合上 角田 梅子 6 別がの自己チェック 別様 大原下宿1 太陽が 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大	л ш				
白 沢 尾合上 角田 梅子 6 見がられている。 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日		下川田町田中2	生万志つ子	6	
利根北		下川田町中谷	吉田 昌子	5	年間計画、血圧測定
大橋1	白 沢	尾合上	角田 梅子	6	乳がんの自己チェック
大橋1	利根北	大原下宿1	星野 一重	5	映画「ホームスイートホーム」観賞
大橋3					
平原2					
立沢下 千明 睦枝 5 食の安全性の話 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
利根南 小松 中沢 政雄 3 後期高齢者医療制度の話 片 品 管沼合同班 大竹 敏彦 5 後期高齢者医療制度の話 月夜野東 下牧原の中 後開上人合同班 (機開下人合同班) 大竹 女力 3 食生活の話 (機開下人合同班) 大竹 女力 3 食生活の話 (機開下人合同班) 大竹 女力 3 食生活の話 (健康チェック) 大物・サイン (世康チェック) 全球の 大物・坊2 真庭合同班 政所合同班 大物・坊2 真庭合同班 政所合同班 大物・坊2 真庭合同班 政所合同班 田村 照代 4 健康チェック 全職・大力の話 大物・防心の話 本部・応河原下 石・ 大利・一下 大物・大力・高橋 キュ 大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大			3		
対					N - N - I - I - I - I
一	利根南	小松	中沢 政雄	3	後期高齢者医療制度の話
7	片 品	菅沼合同班	大竹 敏彦	5	後期高齢者医療制度の話
一日	川場	中野合同班	宮田 正子	8	耳の話
後開上人合同班 按科 大会 大会 大会 大会 大会 大会 大会 大	月夜野東	下牧原の中		6	健康チェック
後開下入合同班 決谷 典子 3					
上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同班 政所合同班 取所合同班					
上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同班 政所合同班 取所合同班		皮 八百 九	以廿 典丁		
上牧外坊1 接田すみ江 4 健康チェック		L#4			
上枚外坊2 真庭合同班 政所合同班 接続 大田大 4 世野エック 東庭合同班 政所合同班 尾崎 孝男 4 別がの話 見がの話 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東				5	健康チェック
真庭合同班 政所合同班 財所合同班 吉野 忠征 尾崎 孝男 4 見がの話 月 2 月がの話 月 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの方 日 3 月がの方 日 2 月がの方 日 3 月がのよ 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3		上牧吉平下		5 4	健康チェック 健康チェック
真庭合同班 政所合同班 財所合同班 吉野 忠征 尾崎 孝男 4 見がの話 月 2 月がの話 月 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの話 日 2 月がの方 日 3 月がの方 日 2 月がの方 日 3 月がのよ 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3 日 3		上牧吉平下	篠田すみ江	5 4	健康チェック 健康チェック
政所合同班 尾崎 孝男 4 乳がんが スポートの 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大		上牧吉平下 上牧外坊1		5 4 4	健康チェック 健康チェック 健康チェック
新 治 須川十二河原 市施河原上 市施河原上 市施河原下 高橋 キミ 5 1年の駅泊以及チェック 高橋 キミ 5 1年の駅泊以及チェック 国藤 澄子 6 年間前 株定館が在定健群車の話 昭和南 入原下2 堤 みゑ 6 メッポルッケ症候群と特定健診の話 メッポルッケ症候群と特定健診の話 メッポルッケ症候群と特定健診の話 メッポルッケ症候群と特定健診の話 メッポルッケ症候群と特定健診の話 メッポルッケ症候群と特定健診の話 メッポルッケ症候群と特定健診の話 メッポルッケ症候群と特定健診の話 スポートの単位 中間 武夫 7 はいまさ述会 中山空山 円山和田合同 関域・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬車の話 西島みどり 1 ※ 1 を記書権 次の四重奏の話 1 を記書権 2 を記書権 次の四重奏の話 1 を記書権 2 を記書権		上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊2	鈴木日出夫	5 4 4 4	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック
中心 中		上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同班	鈴木日出夫 吉野 忠征	5 4 4 4 3	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック 乳がんの話
布施河原下 高橋 キミ 5 1年の駅/遊八原子ェック 昭和東 糸井中宿 須藤 澄子 6 年間11長校贈参校定程能簿の話 昭和南 入原下2 堤 みゑ 6 メケホルケを展末と特定健診の話 入原下1 よっ 5 メケホルケを展末と特定健診の話 入原上2 堤 アサ江 3 メケホルケを展末と特定健診の話 永井中合同班 山口ゆわ子 3 メケホルケを展末と特定健診の話 高 山 判形前原 木村千代子 7 おりまち班会 中山谷地 中山谷地 田村 武夫 7 富の話 中山和田合同	5C 26	上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同班 政所合同班	鈴木日出夫 吉野 忠征 尾崎 孝男	5 4 4 4 3 4	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック 乳がんの話 乳がんの話
昭和東 糸井中宿 須藤 澄子 6 年間i 根定贈》 特定保健博の話 昭和南 入原下2 堤 みゑ 6 メッポルク症候群 と特定健診の話 入原下1 よつ 5 メッポルク症候群 と特定健診の話 入原上2 泉井中合同班 山口ゆわ子 3 メッポルク症候群と特定健診の話 高 山 判形前原 尻高熊野 中山谷地 田村 武夫 7 歯の話 中山空山 中山和田合同 関域・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬草の話 弱棟・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬草の話 西島 みどり 1 魔状・クロールの工事を話 でいます。 1 ではいたに対しています。 1 ではいます。 1 ではいまれます。 1 ではいます。 1 ではいます	新治	上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同班 政所合同班 須川十二河原	鈴木日出夫吉野忠征尾崎孝男田村照代	5 4 4 4 3 4	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話
昭和南 入原下2	新 治	上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同班 政所合同班 須川十二河原 布施河原上	鈴木日出夫 吉野 忠征 尾崎 孝男 田村 照代 小林せつ子	5 4 4 4 3 4 5	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック
昭和南 入原下2	新治	上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同班 政所合同班 須川十二河原 布施河原上	鈴木日出夫 吉野 忠征 尾崎 孝男 田村 照代 小林せつ子	5 4 4 4 3 4 5	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 精神科、食事の話 1年の服/迎/、尿チェック 1年の服/迎/、尿チェック
入原下1 諸田 まつ 5 メタボルク症候群と特定機能の低 メポークトの 大中一合同班 山口ゆわ子 3 メタボルク症候群と特定機能の低 メポークトの 大村千代子 7 本村千代子 7 本村千代子 7 本村千代子 7 本の 田村 武夫 7 電の話 電		上牧吉平下 上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同研 政所合同河班 須川十二河原 布施河原下	参木日 出夫 吉野 孝照 田村 照 で ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 4 4 3 4 5 5	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 精神科、食事の話 1年の服/迎/、尿チェック 1年の服/迎/、尿チェック
入原上2 堤 アサ江 3 メ外がりが産保料と特定機能の低 水井中合同班 山口ゆわ子 3 メ外がりが産保料と特定機能の低 木村千代子 7 おりまち班会 中山谷地 日村 武夫 7 歯の話 市山谷地 日本 1 中山和田合同 東本 茂 7 薬草の話 東京 1 東京	昭和東	上牧吉平下 上牧外坊2 真庭所自一二河原 有施河原 布施河原 条井中宿	会末日 日 出忠孝 田村 照つ キョ 原 照 で キョ ス に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	5 4 4 3 4 5 5	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 精神科、食事の話 1年の服ソ遊り、尿チェック 1年の服ソ遊り、尿チェック 年間1直、特定費等・特定保健指導の話
永井中合同班 山口ゆわ子 3 メ/がルクを展末と特定機能の話 高 山 判形前原 民高熊野 中山谷地 中山堂山 中山型山 中山和田合同 木村千代子 佐藤 伸吉 田村 武夫 武渕 嘉子 日 は一大 田村 武夫 日 大 田村 武夫 日 大 田村 武夫 日 名 一大 田村 田 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	昭和東	上牧吉平下上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同同班 須川十二河原 布施河原上 布施河原下 糸井中宿	会 大野崎 田 小 木橋 東照 つ キ 澄 み 現 の 表 の の の の の の の の の の の の の	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6	健康チェック 健康チェック 健康チェック 関康チェック 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の服ソ迎人、尿チェック 1年の服ソ迎人、尿チェック 年間計画、特定開診・特定保健指導の話 メタホルック症候群と特定健診の話
高 山 判形前原 尻高熊野 佐藤 伸吉 11 内臓筋液に 転倒予防体操 中山谷地 田村 武夫 7 歯の話 中山堂山 武渕 嘉子 5 歯の話 中山和田合同 奥木 茂 7 薬草の話 職域・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬草の話 西畠 みどり 1 薬草の話	昭和東	上牧吉平下上牧外坊1 上牧外坊2 真庭合同同班 須川十二原 布施河原 布施河原 糸井中宿 入原下2 入原下1	会言尾田小高須堤諸 大野崎村林橋藤 田・港のようでする 大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 5	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 1年の服り返り、尿チェック 年間計画、特定健診・特定保健指導の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話
R高熊野 佐藤 伸吉 11 内臓筋激定・転倒予防体操 中山谷地 田村 武夫 7 書の話 中山型山 中山和田合同 本 4 書の話 単核・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬草の話 西畠 みどり 18 社 西畠 みどり 18 社 西畠 みどり 18 社 18	昭和東	上牧市 中	参吉尾田小高須堤諸堤 田小高須堤諸堤 東田・潜・カまサ 大田・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神・神	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 6 5 3	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 1年の服り返り、尿チェック 年間計画、特定健診・特定保健指導の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話
RAMES CE	昭和東昭和南	上牧市外坊1 上牧外坊2 真庭合同同河河原 須川十原原本施河原本施河原南 糸井中宿 入原下2 入入原下1 入入原上2 永井中合同班	会 古尾田小高須堤諸堤山 田 おり おり は おり は まん	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 5 3 3	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の駅が遊り、尿チェック 年の間が遊り、尿チェック 年間間、特定理診・性空を健能側の話 メタボルック症候群と特定健診の話 メタボルック症候群と特定健診の話 メタボルック症候群と特定健診の話 メタボルック症候群と特定健診の話
中山堂山 中山和田台同 武渕 嘉子 5 曹の話 4 曹の話 職域・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬草の話 西畠みどり 18 で展みとり 18 で記書機大の四重奏の話 であるとり 18 では、18は、 18は、 18は、 18は、 18は、 18は、 18は、 18は	昭和東昭和南	上牧市 上牧外坊2 真政所分别 須川十二原 須川十三原 須川十三原 一本施 神原 下2 人人原 下1 人人 入 別 門 別 中 同 三 河 日 一 三 河 日 一 三 河 日 一 三 河 日 三 河 日 三 河 三 河 三 河 三 河 三 河 三 河 三 河	会言尾田小高須堤諸堤山木 田 ・	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 5 3 3 7	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 乳がんり、展チェック 1年の服り返り、尿チェック 1年の服り、尿チェック 年間1直、特定健診・特定保健指導の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話
中山堂山 中山和田台同 武渕 嘉子 5 曹の話 4 曹の話 職域・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬草の話 西畠みどり 18 で展みとり 18 で記書機大の四重奏の話 であるとり 18 では、18は、 18は、 18は、 18は、 18は、 18は、 18は、 18は	昭和東昭和南	上牧市 上牧外坊2 真政所分别 須川十二原 須川十三原 須川十三原 一本施 神原 下2 人人原 下1 人人 入 別 門 別 中 同 三 河 日 一 三 河 日 一 三 河 日 一 三 河 日 三 河 日 三 河 三 河 三 河 三 河 三 河 三 河 三 河	会言尾田小高須堤諸堤山木 田 ・	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 5 3 3 7	健康チェック 健康チェック 健康チェック 健康チェック 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 乳がんり、展チェック 1年の服り返り、尿チェック 1年の服り、尿チェック 年間1直、特定健診・特定保健指導の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話 メタボルケア症候群と特定健診の話
中山和田合同 4 歯の話 職域・他 いこいの家 奥木 茂 7 薬草の話 病棟・他 1階北 西畠みどり 18 18	昭和東昭和南	上牧市 大 上牧村 大 上牧 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	会言尾田小高須堤諸堤山木佐 田 ・	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 5 3 3 7	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 中間計画、特定、農野・特定、農野等の話 メクボルック症を展群と特定、健静の話 メクボルック症を展群と特定、健静の話 メクボルック症を展群と特定、健静の話 メクボルック症を展群と特定、健静の話 カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・
病棟・他 1階北 西畠みどり 18 生活貿易の担重奏の話 西畠みどり 18 生活貿易の担重奏の話	昭和東昭和南	上牧中 下 上	会言尾田小高須堤諸堤山 木佐田 ・ 大野崎村林橋藤 田 ロ村藤村 ・ 大田 ・ 大田	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 6 5 3 3 7 11	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 年間計画、社会となった。 中間にある。 大タボルック症を展社と特定健静の話 メタボルック症を展社と特定健静の話 メタボルック症を展社と特定健静の話 メタボルック症を展社と特定健静の話 メタボルック症を展社と特定健静の話 メタボルック症を展れると健静の話 メタボルック症を展れると健静の話 メタボルック症を展れると健静の話 メタボルック症を展れると健静の話 メタボルック症を展れると健静の話 カストル・カロー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー
病棟・他 1階北 西畠みどり 18 生活貿易の担重奏の話 西畠みどり 18 生活貿易の担重奏の話	昭和東昭和南	上牧林外坊2 東班 第 1 東	会言尾田小高須堤諸堤山 木佐田 ・ 大野崎村林橋藤 田 ロ村藤村 ・ 大田 ・ 大田	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 6 5 3 3 7 11 7 5	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 見がんの話 見がんの話 見がんの話 精神科(食事の話 1年の服)返り、尿チェック 年間計画、対定度解と特定保健師の話 メクホリッケ症を解と特定保健師の話 メクホリッケ症を解と特定健節の話 メクホリッケ症を解と特定健節の話 メクホリッケ症を解と特定健節の話 メクホリッケ症を解と特定健節の話 カイルリケ症を解と特定健節の話 カイルリケ症を解と特定健節の話 カイルリケ症を解と特定健節の話 カイルリケ症を解と特定健節の話 カイルリケ症を解と特定健節の話 カイルリケ症を解と特定健節の話 ありまち研会 内臓脂肪 調定、転倒予筋体操 歯の話 歯の話
フカキリの粋 取 サ 場 47 Jが しからにぞのだ	昭和東昭和南	上上真政須布施 中	参吉尾田小高須堤諸堤山木佐田武木野崎村林橋藤 田 ロ村藤村渕田 アゆ干 出忠孝照つキ澄みませわ代伸武嘉	5 4 4 4 3 4 4 5 5 6 6 6 5 3 3 7 11 7 5 4	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 見がんの話 見がんの話 見がんの話 精神科、食事の話 1年の服り海り、尿チェック 年間計画が高り、尿チェック 年間計画が高い。 中間計画が高い。 中間計画が変異性と特定健静の話 メケボルック症候群と特定健静の話 メケボルック症候群と特定健静の話 メケボルッケ症候群と特定健静の話 メケボルッケ症候群と特定健静の話 カゲルケが症候群と特定健静の話 カゲルケが症候群と特定健静の話 カゲルケが症候群と特定健静の話 カゲルケ症候群と特定健静の話 カボルケルケ症候群と特定健静の話 あひまち研会 内臓脂肪測定、転倒予筋体操 歯の話 歯の話 歯の話
	昭和東南高山	上牧 特別 を	参吉尾田小高須堤諸堤山木佐田武 奥木野崎村林橋藤 田 口村藤村渕 木田 タゆ干伸武嘉 コーナ 東の十十 田 東の十十 東の十十 東の十十 東の十十 東の十十 東の十十 東の	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 5 3 3 7 11 7 5 4	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 見がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 年間計画、特定健診・特定保健指導の話 メタホリック症候群と特定健診の話 メタホリック症候群と特定健診の話 メタホリッケ症候群と特定健診の話 メタホリッケ症候群と特定健診の話 オプルち研会 の話 新の話 裏の話 裏の話 裏の話 裏の話
松 計 72回 262 1	昭和東南高山	上牧市 中山山 和 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	参吉尾田小高須堤諸堤山木佐田武 奥西日 アゆ千 中山 東の千 中山 東の十 中山 東の十 中山 東の十 中武嘉 と と まいり できます かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 6 5 3 3 7 11 7 5 4 7	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 見がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 年間計画、特定健診・特定保健指導の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話 カウルの話 関連筋影測定、転倒予防体操 歯の話 歯の話 蓋の話 生活習慣、死の四重奏の話
	昭和東南高山	上牧市 中山山 和 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	参吉尾田小高須堤諸堤山木佐田武 奥西日 アゆ千 中山 東の千 中山 東の十 中山 東の十 中山 東の十 中武嘉 と と まいり できます かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 6 5 3 3 7 11 7 5 4 7	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がんの話 見がんの話 見がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 年間計画、特定健診・特定保健指導の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話 メタホルック症候群と特定健診の話 カウルの話 関連筋影測定、転倒予防体操 歯の話 歯の話 蓋の話 生活習慣、死の四重奏の話
	昭和東南高山	上牧市 中山山 和 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	参吉尾田小高須堤諸堤山木佐田武 奥西日 アゆ千 中山 東の千 中山 東の十 中山 東の十 中山 東の十 中武嘉 と と まいり できます かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	5 4 4 4 3 4 5 5 6 6 5 3 3 7 11 7 5 4 7	健康チェック 健康チェック 健康チェック 見がたの話 乳がんの話 乳がんの話 精神科、食事の話 1年の服り返り、尿チェック 生限計画、投資・特定保健指導の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 メケホルケが産業群と特定健静の話 をひまち研会 内臓脂肪 高の話 歯の話 電の話 電の話 電の話 電の話 電の話 生活習慣、死の四重奏の話 メケカルケが産業群の話



菅沼班(歯周病・虫歯原因菌チェック) 紙の容器に唾液を採って口内の状態をチェック。 結果が良くない人は受診をすすめられました。正し いブラッシングと定期健診で自分の歯を守りましょう



尾合合同班(ダンベル体操・健康体操) ダンベルを忘れてしまった人も持っているつもり で一緒に体操。ゆっくりした動作で肩や腕の筋肉のは りを感じながら運動しました。継続して効果に期待

あなたの力をお貸し下さい ~玄関ボランティアさん募集!~



時間:8:30~11:30くらい 頻度:週1~月1回程度 内容:車いす利用の補助など

かませんか? ポー歩を踏み出していう気持ちかな 修制度あります 5 U

エプロン



須川班(セラバンド体操)

「運動ってやっぱりイイね」いつも重い肩が軽くな ってきた」など声が続き、「家でもテレビを見ながらや ってみよう!」と健康づくり志向が高まりました。

> した。それぞれ手作り料理を年は、沼田公園の桜が満開で毎年恒例のお花見班会。今沼田東 材木町1・2班 みまし

> > に生ま

生まれ、18歳になった昭和7人弟妹の長男として農家

兵八十八連隊に配

「保険証」の提示をお願いします

毎月、受診の際には必ず受付窓口で保険証の提示を お願いします。特にこの時期は、新たに導入された高 齢者医療制度をはじめ、年度の変わり目に伴って、多 くの方の保険証変更が行われる時期です。

おらがまちの

班会あれこれ

新しく発行された保険証が確認できない場合は、会 計の際に全額自己負担となりますのでご了承下さい。

年寄りいじめの後期高齢者医療制度 国民世論で中止・撤回に よくして!

最近の世論調査でも国民 7 割超が「評価しない」と 返答。560超の地方議会も意見書を提出しています。 当生協も、国民の怒りと要求を国会に届ける「署名」 に取り組んでいます。ぜひ、積極的にご協力下さい。

それより厳しい

境をお

命令や指示の厳守はれより厳しいのは軍隊

の冬の寒さは格別だった

、初年兵教育を受けた。

京にある軍司令部の情報部に た。また同時に司令官・山 や情報収集が主な任務であ 属となった。 して下士官になった。 **闘作戦を策定するための資** 奉文の護衛も命じられた。 乙種幹部候補生試験に合 慣れていった。 満州国の首都新 こいった。 そのした軍隊だ」と 情報部では、

銃には常時実弾を込めて持 を共にして身辺警護に当たっ こ上陸。抵抗する英国軍を撃破 その後、山下司令官は、太平 四六時中、 司令官と行動

資格:人を思いやる暖かい心ある方

,戦争開戦と同時にマイ 半島 **て快進撃を続け、たちまち同**

> 的にならな よう草むらや林

> > 物列車で下関を出発。戦災で 日後、ギュウギュウ詰めの貨 の門司港に到着した。2・3

船して日本に向かい、北九州

昭和21年3月、復員船に乗

どの惨めさを耐えた。

焼け野原となった広島や東京

り、何度も戦と中国軍のな 戦争体験記 を阻力を阻力を 飲み水確保に **よれた。空襲の標** 一臓が繰り返され 「毒よりマシ」と... 川場村川場湯原 寿 雄 (88歳)

ム)に向かって移動を開始して、仏領印度支那(現ベトナ州国から支那大陸を縦断し支援のため我々の部隊は、満 昭和20年になると南方戦線14の虎」と称えられた。 攻撃が激しくな **瓲えて中国に入る** 民は歓喜して「マ 1領した。この緒戦 かと、褌も脱がされて素っ裸薬などを隠し持ってはいない監視は厳しく、秘密文書や爆 く台湾の南部に到着した。 が、8月15日の玉音放送で連を抑えるため「休戦」とした ねながら南進を続け、 は我慢が大事」と泣きたいほ受けても、生きて帰るために え保障されない日々に終止符 を知らされた。その日の命さ 合国軍に無条件降伏したこと 寸前に「終戦」の情報が流れかおうと計画していた。その が打たれた。自ら志願した軍 た。司令部では、動揺するの を再編成し、フィリピンに向 調べられた。「こんな屈辱を 啄だったが「ああ良かった。 こで内地に集結している部隊 にされ、更に鼻や耳の穴まで 早の捕虜となった。 中国軍の これで生きて日本に帰れる」 喜びが込み上げてきた。 我々はそのまま台湾で連合

ど制裁を受けた。しかし

殴られたり蹴られる

也

のミスも見逃

の水は「 飲み水の確保 下痢を覚悟. と疑い、 潜るなどして に身を潜め の姿が見当 尿を水筒に な汚い水な 毒よりは こって飲んだこと マシだ」と自分の して飲んだ。 更に り「大丈夫だ」と ワフラがいるよう か流されている」 にらない澄んだ川 味だった。 生き物 たり、 時には川に **毛苦労したのは** 攻撃を回避した。 うした苦労を重

た。爆撃にあった様子がない日間かかって沼田駅に着いの無惨な姿に涙しながら、5 場の家に帰った。突然の帰宅と胸を撫で下ろし、歩いて川 市民を巻き込む戦争は、理由 昔のままの沼田の景色にホッ の如何を問わず、絶対にして 手を取り合って無事を喜んだ。 にびっくりされたが、家族と この7年間の戦争体験を通 人間同士が殺し合い、

い安達さんは、五年ほど前に明るく元気で、面倒見の良

「ぜひ一緒に」と新治支部よ

財産です」

ャンスがある。 りを実感でき、

、人と出会うチ

ポートが行われます。偏った

養士、運動療法士) などのサ

るのではなく、自分の細胞が みを正常化させる薬品」に頼

自らの力で正常活動ができる

ると考えられているからです。

見祭 ずり

の高き幟が北風にはたはたはためき人影

子

状態を把握しておくことが、健

康で過ごすためには重要であ

あり、この段階で自分の健康

吾に似ず

9して 沼田市硯田町 藤 田円はりあげて詩を吟ずはずかしがりやの

清

40歳が健康の分岐点で

会計として活躍しています。 り声がかかり、現在は総代、

支部会議には欠かさず参加。

医療部会の通信教育

「生協活動は人とのつなが力的に取り組みました。

画してやっていきたいです」

担当医の指示による生活 3ヵ月後、6ヵ月後な

後は、少しずつ健康班会も計

舞踊、スキーなど多趣味。「今

は陶芸やパッチワーク、日本

的に実行につなげましょう。 に適した方法で少しずつ計画

精密 (再)検査は、1ヵ月

屋さんも一周年を迎え、

趣味

友人三人で立ち上げたパン

家のアドバイスで、個人個人

スが聞けて、勉強になる」と

を受講したり、

増資訪問に精

「先輩の経験談やアドバイ

状態を知ることができ、将来、

40歳が健康の分岐点 **8** 101 101

ック」 習慣病(糖尿病、心臓病、 病気を未然に防ぎましょう。 康診断を受けて、自分の健康度を知り、 今年も地域や職場に「健康診断」や「人間ド の案内が届いていることと思います。 脳卒中、 ガン) など 毎年、 生活

健

の

結果を生かし 活改善

いと、自覚症状がでません。 何をきっかけに自覚したらよ 健康診断が必要です。 検査結果から、現在の健康 でしょうか? それには、 生活習慣病はひどくならな 線

健 康情報を伝える 問診表」

して、食生活や生活習慣を見 病気を発症する危険度を予測 当院の人間ドックでは、今 予防対策に役立ててい は、ゆっくり時間をかけて記お手元に届いている場合に 類追加になりました。事前に から生活習慣の質問票も2種 入はとても重要です。 今年度 健康診断の際、問診表の記

くことができるのです。

当院の人間ドッ

ク

へとのつながり、出会いは財産

みなかみ町東峰

安 達

澄 さん

の専門家 (医師、保健師、

人には、生活習慣改善のため

メタボリックの危険のある

うにしましょう。診断結果に

異常に慌て、「 強引に数値の

行してから、検査を受けるよ改善(減量、減塩、運動)を実

らの人が対象になっていま

年からの特定健診も、 も影響を与える時期です。

40 **歳か**

芯の強さに みなかみ町湯原 渡 丸 共枝しなふほどに盛れる土佐みずき下向きに咲く

代

今

は巡り来

ひす枝垂桜の花みちて早もみとせのとき

沼田市高橋場町

笛

木睦

子

も変化が起こり、健康状態に の内容や食事の取り方などに

保健指導で生活改善

聴力、眼底、胸部エックス 腸などの上部消化管検査、 は、すべて含まれています。定健診」で必要とされる項目 潜血反応検査、腹部エコー、 その他に、胃や食道、十一 年度から制度が変わった「特 肺機能などを行います。

準値を上回っていても、 す。例えば白血球数が今回基 準値」を知ることも大切で らわれることなく「自分の基 も前から同じ数値で、 また、1回の検査結果にと 何年

などの情報、検査を受けるた **松村連伝的な影響や生活習慣機械による検査では得られ** 健康情報も担当医に伝えら めに注意しなければならない れ、検査をより安全に受ける 入し、必ず持参してください。

データを蓄積することで、自

定期的に健康診断を受け、

検査結果の生かし方

の前日は、暴飲暴食を避け、 によっては変化してしまいま の体調、飲食後、運動後など 飲酒はできるだけしないよう あるといわれています。検査 す。通常3%ぐらいの誤差が にしましょう。 検査結果の数値は、その日

血液を壊され 見できる可能 をいち早く発 性があります。 ている可能性

ことができるからです。

とが大切です。 分の基準値の傾向をつかむこ だけでなく、 態で変化する はその日の状 また、数値

ん血色素が低 ます。 や血液の造ら 出血性の病気 下していれば、 個人差もあり れにくい状態、 基準内

● 低HDLコレステロール血症 40 mg / dℓ未満

に変化が起こりやすく、

流れに 沼田市岡谷町 大嶋 愛雪しろの濁り交じりて利根川の瀬音は高し荒き

子

歳代は、それ以前とは体

短

歌

さらに重要

- 収縮期血圧 130mmhg 以上 かつ/または
- 拡張期血圧 85mmhg 以上

40

歳からの改善

が

寝ころ

※川市伊香保町ぶや春たけなわの頃なりき

重

桜

思はず花に歩をはこぶ

みなかみ町後閑

横

坂

くめ子

前向きに生きるために活用す り、将来に向けて心身ともに 康診断は現在の健康度を が大切です。あくまでも、

亡□ 母□ に

もと供えて香る草だんご

峰

Ш

む

ることが大切です。

● 空腹時血糖 110mg/dl以上

て健康的な習慣を身につけな

春

め

ゃ

野

Щ

に

ひ

沼田市上発知町のびく鳥の声

Щ

田

千恵子

阿

部

八

茶

まず、生活習慣を見直し

ようにしていくことが大切

岳

の

がら、自己管理していくこと

嬌

声

の

若き

ボ

١

みなかみ町下牧 一ト や 雪 解 川

高

橋

勝

E

知健

臥

す

妻

に

花見の話ためらわれ

坂

田

やすお

利根中央病院 健康管理科師長 千木良 美佐子

メタボリックシンドロームの診断基準

《必須項目》

男性 85 / 女性 90㎝ 腹囲

《内臓脂肪面積 男女とも100㎡》

+

上記に加えて以下のうち2項目以上でメタボリックシンドローム!

- 中性脂肪 150嗎/ 他以上 かつ/または

今月の

材料(4人分)

と言えるでしょう。

態に問題が無ければ心配無い

牛肉(薄切り)…120g うど…1本 ごぼう…1/2本 酢…少々 ごま油…大さじ1強 一味唐辛子...少々 いりごま(白)...少々

倒 液体かつおだし…小さじ2 酒...大さじ2) B) しょう油…大さじ3 みりん…大さじ2 砂糖…大さじ1)

牛肉は2cm幅に切る。ごぼうはよく洗って、

加えて炒める。水1/2カップと⑥を入れて5

- 味唐辛子、ごまをふって出来あがり。

小野由美子

皮つきのまま太めのせん切りにし、酢水にさ らしてアク抜きをする。 鍋にごま油を熱し、牛肉、ごぼう、うどの順に

さらに®を加えて汁気がなくなるまで煮て、

(栄養課

食習慣や不規則な生活習慣を 改善するチャンスです。専門

明も聞くことができるなど、女性のかかりやすさをより期発見を目的として、それぞれ専門家の医師から直接説 病気(乳がん、甲状腺がん、子宮がん、骨粗しょう症)の早 追求した「レディースドック」を開設します。 女性受検者のみなさまから要望が多かった女性特有の 4 3 2 1 内線214)

ディースドック開設

お問い合

作 品

俳

かまの

に 一 句 り空に大河の 谷を 句 水 仙 色 を拾う花の ど る の みなかみ町藤原花 夕寒 し 沼田市西倉内町のある如し 習田市上発知町と若葉かな みなかみ町藤原 宴

丸

泰

郎

林

美佐子

木

村

由

夫

箸

袋

Щ

里

の

鯉

の

ぼ

険証も2 十五の舞田や畑を らう みなかみ町月夜野 林 いくりめっきり老いを意識する後期高齢者保 存 沼田市堀廻町 今 井 栄を維持することが悩みなり後継者なき七

利根保健生協 組織課 「なかまの作品」係郵送先 〒三七八-00五三 沼田市東原新町一八五五の一俳句・短歌をお寄せ下さい。 いくじ

作 品

小

池

徳

治