

利根保健生協 2011年5月現勢

生協組合員……26,302世帯  
 出資金額……1,222,454,000円  
 平均出資金額……46,477円

理事26名 監事3名 総代205名 班長1331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

# 利根の保健

**利根保健生活協同組合**

発行人 山田 忠夫 発行部数 21,400  
 編集 「利根の保健」編集委員会  
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1  
 ☎0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321  
 利根歯科診療所 ☎(24)9418  
 老人保健施設とね ☎(22)8855  
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706  
 生協みなみかみ歯科 ☎(25)3399  
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910



## 第35回 通常総代会

# 安心・信頼の医療 住民との連携 豊かに

第35回通常総代会が6月10日(金)、利根沼田文化会館で開催されました。生協の総力を結集して保健医療の安心・安全・充実をめざしたすべの議案が賛成多数で承認され、あわせて新役員体制を確立しました。

総代200名をはじめ276名が参加し三ツ井久雄、萩原マエエ両総代の議長で進行されました。来賓の星野己喜男沼田市長から、組合員主体の健康づくり活動の評価。全日本民医連の長瀬文雄事務局長からは、東日本大震災の医療支援や利根中央病院への医師支援を踏まえた激励のご挨拶をいただきました。

### 全体討論 7人が発言

全体討論では、議案に対する補強発言や質問が7人からありました。

**通院支援体制 早急に加藤眞喜総代(利根北)**  
 「通院支援が困難な高齢者も安心して医療サービスを受けられるよう、早急に通院支援体制づくりが必要だ」

**福島の人々と交流 大竹敏彦理事(片品)**  
 「地元老人会と協力して南相馬市からの避難者との交流企画を実施。『久々に笑った』と大変喜ばれた。今後も『出あい・ふれあい』を大切に

して確認しあいました。

した活動をしていきたい」  
**役割分担して支部活動 児玉洋明総代(沼田東)**  
 「支部年間計画をつくり役割分担をして運営。在宅総合センターとの職場連携もすすみ、学習会や消防訓練、地域訪問等で発展した活動ができた」

**「みなみかみ歯科」活用 林郁次理事(月夜野西)**  
 「2年半議論を重ね『みなみかみ歯科』が開設した。毎月『コムコム』を読み合わせて全国経験を学び、集会等で相互の理解を広げてカタチになった。組合員ホールを活用して健康づくりをすすめたい」

この他、得能淑子総代(沼田東)、吉江高志総代(利南)、中野智之技工士(みなみかみ歯科)からも発言があり、討論が深まりました。

### 常勤医師の 充実に向けて

直面している常勤医師が不足している課題を乗り切るとともに、全国の民医連から医師支援を頂きながら、診療体制と経営を安定させ、組合員の総力を結集して今後の展望を切り拓くことを「特別決議」として確認しあいました。

### 活動表彰

生協の表彰規程に基づき、「生協強化月間」優秀活動支部を表彰しました。

〔増資活動の部〕代表者名  
 沼田南支部 (馬場半次郎)

〔班会開催の部〕  
 池田支部 (高山善市)  
 川田支部 (吉田宇太)  
 月夜野東支部 小林一義  
 水上支部 (木村栄一)  
 高山支部 (大木伸一)

〔特別賞〕  
 沼田東支部 (児玉洋明)  
 薄根支部 (金子幸子)  
 月夜野東支部 小林一義  
 月夜野西支部 丸山 功

### 新理事長あいさつ



理事長 山田 忠夫

この一年間は、民医連や群馬大学の支援を頂きながら、医師体制の構築と病院管理体制を整え、この難関を乗り切ることが最大の課題です。

利根中央病院の役割は、利根沼田地域の中核病院として「安心・安全・信頼」のチーム医療により地域との連携を強め患者・組合員に満足して頂ける医療を目指します。

医療従事者が、常に張り詰めた環境のなかで診療・看護などに当たっていることも、ご承知頂きければ幸いです。

役員・患者・組合員が一枚岩となつてこの危機を脱したいと願っております。微力ながら一杯務めさせていただきます。今後とも皆様のご指導お力添えを重ねてお願い致します。

## 利根歯科診療所 研修医紹介

この4月から新たに研修をはじめた4人のフレッシュな研修医を紹介します。

**若い力で 飯島康弘**

**技術も心も 関口悠紀**

地域に根ざした医療を掲げる利根歯科で、組合員さんのかかりつけ医になれるよう励みます。気になることがありましたら些細なことでもご相談下さい。

若い力で利根沼田を盛り上げていきたいと思えます。

**予防が要 石本智人**

**お口のサポート 吉岡みどり**

歯科領域の2大疾患は歯周病とう蝕(虫歯)です。どちらも予防が重要であり、日々のブラッシングやフロッシングが最も効果的です。

治療と並行して、良き習慣科医師になりたいです。

## 新理事会体制

理事30人 監事3人

- ※常勤部以下五十音順、○印は新任
- 理事長 山田 忠夫(月夜野東)  
 専務理事 原田 富夫  
 理事 ○糸賀 俊一(病院長)  
 ○大塚 隆幸(病院副院長)  
 高坂 浩明(病院事務長)  
 ○中澤桂一郎(利根歯科所長)  
 金子れい子(生協本部看護部長)  
 ○片山 忍(生協本部看護部長)  
 ○原澤 裕(生協本部看護部長)  
 ○中原 宏(はるな生協副理事長)  
 安達 澄(新治)  
 阿部 由子(新治)  
 飯田 武一(沼田南)  
 生方 輝房(沼田東)  
 大竹 敏彦(片品)  
 ○岡野 行男(川田)  
 織田澤澄世(利南)
- 監事 小澤 重吾  
 田村 照代  
 真庭 一男
- 加藤 眞喜(利根北)  
 木村 由夫(池田)  
 雲越 萬枝(水上)  
 ○小菅 勉(利根南)  
 杉本 哲二(昭和東)  
 ○田村 昌弘(月夜野西)  
 角田 正男(沼田北)  
 久松 允(薄根)  
 広橋 絹代(月夜野東)  
 ○三ツ井久男(沼田西)  
 ○山口 久男(高山)  
 ○山口ゆづり(昭和南)  
 綿貫 藤江(沼田中)
- 〈敬称略〉

## あぜ道

「東日本大震災で全ての日本人は激しいショックを受け、今なおたじろぎ、無力感を抱いている。だが我々は精神を再編成し、復興に向けて立ち上がっていくだろう。」

(中略) 日本は唯一核爆弾を投下された国。放射能が世界や人間の身にどれほど深い傷痕を残すか、我々は被爆者の犠牲の上に学んだ。福島第1原発事故は日本人が体験する二度目の大きな核の被害だが、今回は爆弾を落とされたわけではない。自らの手で過ちを犯した。大国となり、原発に疑問を呈する人には「非現実的な夢想家」というレッテルが貼られた。これは「カタルーニャ国際賞」受賞式での作家・村上春樹氏のスピーチ要旨だ。▼原発推進派の「現実」とは「便宜」にすぎなかった。論理のすり替えを許してきた日本人の倫理と規範の敗北でもあり、日本人は核に対する「ノー」を叫び続けるべきだった。ドイツ、イタリア、スイスでは政府が脱原発を決め、原発の存在する多くの県知事も点検後の原発再稼働を認めていない。日本の被曝線量の安全基準は年間20ミリシーベルト、チェルノブイリ原発事故後の避難地域は5ミリシーベルト以上だった。福島の子供たちの将来が心配だ。▼原発推進派が、もう私たちに對して説得できる根拠はない。日本人一人一人が、今後何を大切にして生きていくべきか、自分たちの生きていく根幹を根本的に考え直すことが求められている。(糸)

# 新任理事紹介

(出身支部) (五十音順)



糸賀 俊一 理事 (病院長)



大塚 隆幸 理事 (副病院長)



岡野 行男 理事 (川田)



片山 忍 理事 (総務部長)



加藤 眞喜 理事 (利根北)



小菅 勉 理事 (利根南)



田村 昌弘 理事 (月夜野西)



中澤 桂一郎 理事 (利根歯科所長)



中原 宏 理事 (はるな生協副理事長)



原澤 裕 理事 (組織部長)



三ツ井 久雄 理事 (沼田西)



山口 久男 理事 (高山)



山口 ゆわ子 理事 (昭和南)

## 中央病院 精神科病棟 9月末で休止 外来及びデイケアは継続

患者様、組合員の皆様には大変残念なお知らせですが、精神科病棟は、9月末をもって休止する事となりました。10月以降、精神科の常勤医師体制が一名になり病棟の維持が困難になります。現在、精神科常勤医師確保に最大限努力しておりますが、現状での確保は難しい状況であります。

利根中央病院 院長 糸賀俊一

## 理事9人が退任 ご苦労さまでした



長坂氏 割田氏 小林氏 佐藤氏 諸田氏 都築氏 吉田氏 菅田氏 林氏

第35回総代会で、理事9人が退任されました。都築靖(8期16年)、長坂一三(8期16年)、小林喜市(3期6年)、佐藤伸吉(2期4年)、林郁次(6期12年)、菅田哲男(1期2年)、諸田邦男(2期4年)、吉田宇太(4期8年)、割田征一郎(2期4年)(敬称略) 退任理事を代表して、都築理事長から「医師不足の中、大変だと思いますが、新役員体制の中で、医療、保健、介護について積極的に取り組んでいただきたい。山田新理事長は組合員全体を見回せる視点を持っている。私は、今後も一医師として在宅センターで頑張っていきたいと思えます」と挨拶がありました。

## 「赤ちゃん同窓会」 赤ちゃん同窓会

6月11日(土)、利根中央病院の第25回赤ちゃん同窓会(年2回)に26組の親子が参加しました。

産科・小児科・歯科医師の相談コーナーと薬剤師、栄養士に加え、今回の目玉は、後藤助産師によるベビーマッサージ。裸になったベビーの手・身体をさすります。お母さんからは「とても、気持ちよさそうだった」と大変好評でした。

栄養課の3段階に工夫された離乳食をもくもくと食べるたくましい姿。また、産科医師によるピアノ演奏では心身ともに癒やされるなど、再会の喜びと子ども達の成長を確認しました。



## バラ150本の寄贈



利根沼田のバラ生産者(日本ばら切花協会群馬支部北毛ブロック・会員10戸)から、会員の桑原茂明、室田貴城、田村啓の3氏が訪れ、心をこめて栽培したバラ150本を寄贈。病院内各所に飾られました。

## 105才の誕生会

### 老健とね

5月24日、老健とね入所中で現在沼田市で最高齢者の根岸いわさん(屋形原町)の、105歳の誕生会が行われました。



## 老健とね祭り

8月28日(日)  
午後4時～7時  
バザーご協力のお願い

屋台やすいか割り、盆踊りを行う予定です。また、バザーを行いますので、ご家庭で不要な日用品(食器、タオル、着ていない衣服など)がございましたら寄付をお願いいたします。

売り上げは東日本大震災義援金として被災者支援にあてさせていただきます。8月10日までに、老健とねまたは生協組織部までお持ち下さい。

訂正  
6月号掲載のグラウンドゴルフ大会の男性入賞者の順位に誤りがありました。

正しくは  
準優勝 小林淳(沼田北)  
第3位 今井隆(薄根)  
お詫びして訂正いたします。

## ようこそ新しい仲間 5月の新加入者

- 沼田東支部 堀 征一
- 沼田北支部 山内 ナツ
- 利根支部 白沢支部
- 吉野十史郎
- 川田支部 田中 栄一
- 白井ハツ子
- 桐谷 基
- 片品支部 新井 和子
- 須藤 照義
- 星野 光栄
- 石田知加子

## 増資者一覧 4・5月

※先月の掲載で誤りがありました。再掲し、お詫びいたします。  
▼4月は五三四人、5月は五三三人から増資が寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上100単位に到達した十九人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

- 沼田東支部 横山 二郎
- 沼田中支部 大島 昭治
- 沼田西支部 生方 春夫
- 薄根支部 青柳 信男
- 川田支部 田中 栄一
- 白沢支部 杉本せき子
- 片品支部 小林 誠
- 沼田東支部 須藤 勝重
- 沼田中支部 青木 与作
- 沼田西支部 宮田理三郎
- 薄根支部 小林 一義
- 片品支部 村上 昌弘
- 沼田東支部 土田鹿太郎
- 沼田中支部 内山 清忠
- 沼田西支部 安達 澄
- 薄根支部 富沢 康次
- 片品支部 杉木 哲一

## 沼田市在住40歳以上の方

「特定健診(旧あおほの健診)」「後期高齢者健診」を受けましょう。



## 期間 6月～10月

※10月は混み合いますので早めの受診をお勧めします。

## 費用 無料(市が負担)

利根中央病院では 火・水・土(第1・第3) ※朝9時受付

沼田市からの受診券と保険証を必ず持参して下さい。

## 申し込み 予約 ☎22-4321 健康管理科まで。

月曜から金曜日の午後2時から4時までに、電話で予約をお願いします。

※「特定健診受診券」がお手元にある方は、受けることができます。なお、自己負担については加入されている社会保険により異なりますので予約時にお問い合せ下さい。

利根中央病院 22-4321 内線789 健康管理科

### 5月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町11	小林 永久子	3	太陽がんチェックと予防の話
	材木町1	小野 のぶ	4	介護保険について
	材木町2	大谷 好子	3	介護保険について
	上原新町6-1	片桐 智代江	3	介護保険について
	上原新町9-2	星野 フジ子	3	介護保険について
	上原新町10-2	桑原 徳枝	3	介護保険について
沼田中	西倉内町7-1	田中 穂積	5	生活習慣病について
	西倉内町6	土田 ふみ	4	生活習慣病について
沼田西	榛名町8-2	金子 くら	4	認知症予防について
	榛名町8-1	宮内 はつえ	4	認知症予防について
	榛名町3	金子 恭子	3	認知症予防について
	薄根町6-1	佐藤 郁子	5	血糖値について
沼田南	鍛冶町10	馬場 半次郎	5	尿チェック・おしっこの話
利南	戸鹿野町1,2	星野 早苗	6	指圧
	上久屋馬場	織田澤 澄世	5	歯の話
	栄町合同	茂木 森生	14	班会について
	沼須合同	田中 実	4	生活習慣病の話題・体組成チェック
池田	岡谷西1	牧野 一江	5	太陽がん・尿チェック・認知症の話
	上発知町坂上	角田 末吉	4	熱中症について
	上発知町馬場	木村 由夫	4	熱中症について
	上発知町坂下	山田 盛雄	4	熱中症について
薄根	恩田合同	穂積 勝代	7	体組成チェック・年間計画
	下川町中1	茂木 チョ	4	脱水について
	下川町中2	生方 志つ子	5	脱水について
白沢	尾合上	角田 梅子	6	食生活について
	大場合同	金子 英雄	7	太陽がんチェック
	高戸谷合同	加藤 真喜	8	歯の健康について
利根北	追貝合同	小林 喜市	3	脳卒中・脳梗塞・認知症
	菅沼1	戸丸 長太	4	骨密度チェック
片品	菅沼2	星野 太司	3	骨密度チェック
	生品1	小林 文吉	7	認知症について
川場	中野合同	宮田 貴美子	6	体組成チェックで健康管理
	後閑上入	佐藤 典	6	みなかみ歯科見学会
月夜野東	後閑下入	渋谷 典子	7	みなかみ歯科見学会
	真庭政所	大谷 スミ子	8	介護予防について・歯・初級
	下牧原-2	高橋 ミネ	3	薬のはなし・尿チェック
	下牧原の中	山田 八重子	4	薬のはなし・尿チェック
月夜野西	月夜野町組12-1	長濱 水郎	5	ピロリ菌・乳がん・内視鏡の話
	月夜野町組14-2	林 郁次	5	ピロリ菌・乳がん・内視鏡の話
新治	須川十二河	田村 照代	6	骨密度チェック
昭和東	糸井中宿	須藤 澄子	4	指圧・ツボ
	高 山	判形前原	木村 千代子	5
職域・他	新婦人	中島 三枝	11	レインボー体操
	新婦人	中島 三枝	18	ストレッチ体操
	新婦人	中島 三枝	12	レインボー体操
	MOB	山田 周一郎	3	血管年齢チェック
病棟・他	ふれあいの輪	白井 サユリ	17	レクリエーション
	1階北	西島 みどり	7	歯の話・ブラッシングのしかた
統計	52回		291人	



沼田東 材木町11班(頭の体操)



沼田中 西倉内町合同班(生活習慣病について)



沼田北 高橋場町合同班(カムカム健康法)



利南 上久屋馬場班(レインボー体操)



### おらがまちの 班会あれこれ

## 6.9.2運動

毎月の班会は大変だが、六月・九月・二月の年三回からは「健康チェックをしようよ」という運動です。



片品 菅沼班(食生活について)



川田 宮塚合同班(介護予防の知識)



月夜野東 真庭・政所(膝の体操)



新治 レインボー班(レインボー体操)

### 今月の料理

## なすと枝豆のトマトスパゲッティ

～なすの風味と枝豆の食感が不思議によく合う～

□ 材料2人分 (1人分 472kcal、蛋白質14.6g、脂質12.8g、塩分2.2g)

1.6mmのスパゲッティ…160g なす…2個  
枝豆…20g 赤唐辛子…1本 にんにく…1片  
オリーブ油…大さじ3  
トマトソース(市販用)…1カップ  
バジル・塩・こしょう…各適量

#### □ 作り方

- ①なすは1cm角に切り、塩をふったバットに並べて上からも塩を多めにふってしばらくおく。
- ②①の表面にうっすら水が出てきたらさっと水洗いをして、ペーパータオルで水気をしっかり取り除く。

③フライパンにつぶしたんにんにく、赤唐辛子とオリーブ油を入れて弱火にかけ、じっくりと加熱して香りをだす。にんにくが薄く色づいたら②を加え、強めの火加減で焼きつけるように炒る。

④たっぷりの塩湯でスパゲッティをほどよく茹で上げ、水気をきる(ゆで汁はとっておく)。枝豆も塩湯で硬めに茹でしておく。

⑤③のなすに焼き色がついたらにんにくを取り除き、トマトソースを加えてひと煮立ちさせ、様子を見て④のゆで汁を少々加えてのばし、④を加え手早くあえて塩、こしょうで調味する。皿に盛り付けバジルを小さくちぎって散らし出来上がり。

(栄養課 阿部 健児)

### 国民平和大行進

一歩でも二歩でも 一緒に歩きましょう

あみの目行進 7月10日(日)

片品コース 片品役場 8時10分 → 利根支所10時50分 → 白沢支所14時50分 → 川場コース 川場役場13時40分 → 沼田公園 17時

水上コース 水上支所 8時50分 → 沼田公園 17時

新治コース 新治支所10時10分 → みなかみ町役場14時30分

基幹行進 7月13日(水) 沼田市役所8時50分

→ 昭和三村役場10時20分 → 渋川市役所17時

### 作品募集

俳句・短歌をお寄せ下さい。 郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八五五の一 利根保健生協 組織部「なかまの作品」係

朝晩はまだ寒けれど厚着してこたつを消して節電し行かむ  
みなかみ町下津 原 沢 貞 子

四歳の君には大き夏帽子  
高山村中山 飯 塚 耀 子

七夕やすぐ逢ひたきとメール来る  
沼田市戸鹿野町 戸 丸 泰 二 郎

田回りに麦藁帽子の退職者  
みなかみ町師 増 田 耕 寿

夏帽や去年の染みのつきしまま  
沼田市高橋場町 永 井 永 陽

青野ゆきただひたすらに山を見る  
沼田市坊新町 中 島 相 史

梅雨憂しや捨てどころなき放射能  
高山村中山 木 村 朝 次 郎

田の隅に補植待つかや余り苗  
沼田市上発知町 田 村 北 泉

黒南風や古城に残る矢弾跡  
みなかみ町月夜野 林 いくじ

斑雪わづかに残る谷川岳霧の晴間に耳ニツ見ゆ  
沼田市堀廻町 今 井 栄 一

ひぐらしが鳴けば草とる手を止めて仰ぐ稜線に  
川場村生品 小 林 文 吉

今し日の没る  
予想よりはるかに多き残雪に日光白根の登山は  
沼田市坊新町 松 井 佐 江 子

苦しき  
ぬくぬくと胡瓜の伸びしビニールのトンネル解  
昭和村川額 板 橋 き み 江

かれ蔓はさまよう  
沼田市東原新町 林 睦 月

クラス会二次会止めて震災の募金の案に拍手で  
沼田市東原新町 林 睦 月

短歌  
ほたるぶくろ墓前に供へ遠き日の想ひ出に泣く  
沼田市東倉内町 青 柳 満 里 子

けふは父の日  
沼田市東倉内町 青 柳 満 里 子

廃校の決りし幸知小学校湯槍曾への道遙か見下す  
みなかみ町大穴 深 沢 み どり

俳句  
七夕やすぐ逢ひたきとメール来る  
沼田市戸鹿野町 戸 丸 泰 二 郎

田回りに麦藁帽子の退職者  
みなかみ町師 増 田 耕 寿

夏帽や去年の染みのつきしまま  
沼田市高橋場町 永 井 永 陽

青野ゆきただひたすらに山を見る  
沼田市坊新町 中 島 相 史

梅雨憂しや捨てどころなき放射能  
高山村中山 木 村 朝 次 郎

田の隅に補植待つかや余り苗  
沼田市上発知町 田 村 北 泉

黒南風や古城に残る矢弾跡  
みなかみ町月夜野 林 いくじ



医療相談室

放射能汚染による食への影響

食の安全を守る



利根中央病院 管理栄養士 生方利奈

東日本大震災が起これ、大津波が襲い、福島第一原子力発電所は一部壊滅し、大量の放射性物質が大気中に放出されました。その影響で土壌の放射能汚染、さらに野菜・水・魚の汚染が明らかになったため、食への不安を感じながら食材購入をされている方も多いのではないのでしょうか？

放射線の健康への影響

健康への影響

放射線を浴びることを被曝と言います。地球上に生息する生物は全て宇宙線や自然界から放射線を受けています。原爆や今回のような原発事故から放射線が身体に照射され放射線を受けることを「外部被曝」といい、これに対して、放射線に汚染された飲み物(水やミルクなど)・食べ物(野菜、魚、肉など)から身体の中に取り込まれて血液中に入り全身に回って臓器に沈着するのが「内部被曝」

以上から、今回の食品汚染は内部被曝ということになります。内部被曝は、リスク(危険性)が高く、持続的な身体への悪影響が考えられます。放射線が人体に与える影響は、放射線の種類や量・期間などによっても異なりますが、一定の線量以上を被曝すると健康被害が生じる事がわかっています。

健康被害が出ると証明されている最低値が1000ミリシーベルトです。私たちは日常生活や自然界の中で一人当たり年間2.4ミリシーベルトを受

食品衛生法に基づき厚生労働省が定めている基準で、汚染された食品が市場に出回らないように、健康被害が想定される数値から100分の1以下という水準。一定の飲食物を1年間取り続けた場合のヨウ素の甲状腺での線量が50ミリシーベルト、セシウムの全身の線量が5ミリシーベルトを超えないように算出されています。

食品汚染が心配な時の食べ方

空気中の放射性物質が付きやすいのは、特に葉の広い(葉が広がって表面積が大きい)野菜です。放射線物質は煮沸しても除去できませんが野菜の外部に付着している放射性物質は、水で洗ったり、ゆがいたり、煮たり(茹で汁は捨てる)皮や外葉をむくことで汚染の低減が見込めます。また放射性物質を含んだ牧草を食べた牛や山羊のミルクは放射性物質を含んでいるので注意しましょう。

食品汚染が心配な時の食べ方

た数値となつています。放射線量が増えるにつれて、発がんリスクが高くなることも判明されていますが、発がんリスクが高まるとされる最低値の1000ミリシーベルト未満であれば、喫煙や食習慣などの影響が大きく、放射線の影響が判明されていないといわれています。

せせらぎ

「健康だからこそ人のために」

沼田市久屋原町 中澤 知子さん



長年、総代をしていた本間一恵さんから引き継いで2年目の中澤さん。「ボランティアは気持ちいい。健康だからこそ、何か人のために」と思ったのがきっかけでした。

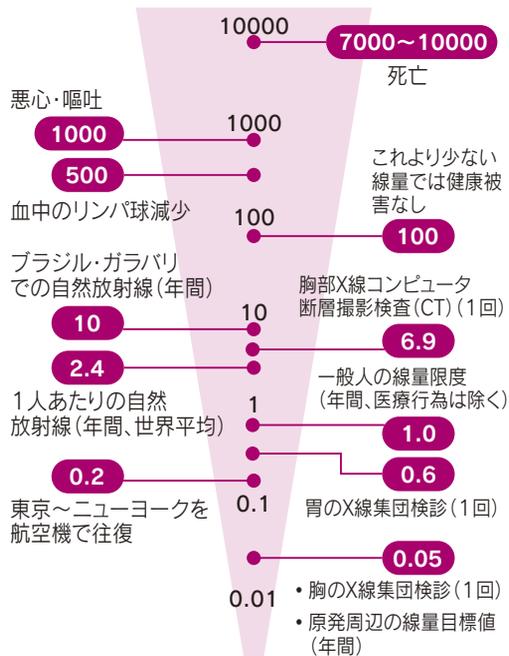
「利根の保健」をすべての班に届けることが必要。自分配布するようにになると意識も変わり、健康への関心が出てくる。近所を散歩している人に声をかけをしてみるのが良いですね」と4人の配布者

さがし、とても前向きです。健康の秘訣は、グラウンドゴルフや太極拳で体を動かす、バランスの良い食事を心がけること。「4月に開いた班会は日常生活の中の腰痛予防法を学んだ。今後も健康な仲間づくりを続けていきたい」と話しています。

もともと水やあらゆる食べ物には放射性物質が微量含まれていますが、数値が0という値はありませ

放射線の人体への影響

放射線の量 単位:ミリシーベルト



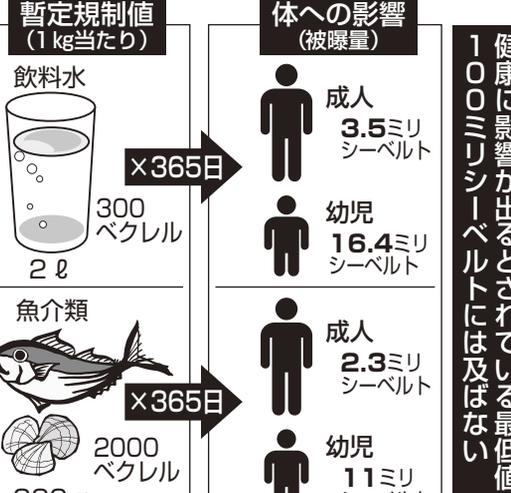
健康的な生活が大切

医学的には、予防効果が証明されています。

たとえば水を1日2ℓずつ毎日飲んだとしても成人では、3.5ミリシーベルトで、魚でいえば、毎日200g食べるとしても2.3ミリシーベルトとどちらにも健康に影響がでるとされている最低値の100分の1で、安心していいと思います。これからは、暑い夏が来ますが、夏バテをしないように普段からの食生活や規則正しい生活を

暫定規制値のものを摂取しても“大丈夫”

1年間飲食物を取った場合の放射線量(ヨウ素131の場合)



※飲料水の乳児の暫定規制値は100ベクレル



埼玉県富士見市 加藤 優くん(3歳) 我が家のわんぱく王子様☆



沼田市高橋場町 小林俊星くん(1歳11ヶ月) もうすぐ2歳! わんぱくです☆

すくすくエンジェル 掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。 編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



沼田市東原町 中村 理理くん(1歳) 我が家の暴れん坊將軍



沼田市材木町 風間 陸希くん(4歳) 惟歩 玖くん(1歳5ヶ月) ずっと兄弟仲良しでいてね♪



大阪府 赤井 玲菜ちゃん(2歳3ヶ月) 莉乃ちゃん(2ヶ月) HAPPY♡ いつまでも仲良く



沼田市高橋場町 中野 惺一朗くん(3歳) お外で遊ぶのが大好き!!



沼田市高橋場町 豊田 恭礼くん(3歳) おでかけが大好きです!



沼田市高橋場町 豊田 恭礼くん(3歳) おでかけが大好きです!



沼田市高橋場町 豊田 恭礼くん(3歳) おでかけが大好きです!



沼田市高橋場町 豊田 恭礼くん(3歳) おでかけが大好きです!