

10月3日(月) 気高町初! 宝木地区でセット健診はじまる

チャンス!

さらにお得

血管年齢測定、足指力測定を、 無料で行います。

セット健診: 1回で血液検査などの健診と
がん検診が同時に受けられます。

(国保特定健康診査・高齢者健康診査
・健康診査・胃がん検診・肺がん・結核検診
・大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診
・肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症予防検診を
宝木地区公民館で同日に受けることができます。)

宝木地区集団検診の受診状況(受診者数)

	H25	H26	H27
来場者	12	22	38
胃がん検診	8	9	17
肺がん検診	11	19	27
大腸がん検診	10	13	28
来場者	26	31	39
子宮がん検診	23	21	29
乳がん検診	13	15	27
骨粗鬆症健診	14	24	30
国保特定健診			17
高齢者健診			5
肝炎ウイルス			6

昨年行った宝木地区での集団健康診査は、「宝木地区民の健康を考える会」の「健康づくりはみんなの手で」ニュースの全戸配布と声かけの効果もあり、増加しました。特に大腸がん検診は、文化祭でも実施し、大腸がん受診者は一昨年の4.3倍と急増!!



検診結果をドキドキしながら開いたら、異常がなかったうれしかったで。こんなに安心できるものなら、来年から必ず受けるわ。(声)

健康づくりはみんなの手で

No.6

宝木地区民の
健康を考える会
事務局: 宝木地区公民館

今年も、「宝木地区民の健康を考える会」では宝木地区民の健康づくりの3本柱のひとつである健康診査の受診に全力をあげて取り組みます。

宝木地区民の健康づくりと地域の絆づくりをめざし、ひとりで多くの方に健診を受けていただきたいと思ひます。

* 10月3日のセット健診について
詳しくは、5月末に全戸配布される「鳥取市で実施している健診(平成28年度)」をご覧ください。

健康づくりの3本柱



宝木地区民の健康を考える会 健康づくりはみんなの手で
健康づくりは絆づくり 地域づくり

詳

新聞の「おくやみ欄」を毎朝見る癖がついてしまった。知り合いが元気で暮らしていることを確認する為である▼すると意外なことに気が付いた。65歳から70歳までの人数が意外に多いことである。明らかに正常分布から大きく外れている。この年齢になると「免疫力」を「病気の力」が超すのではないかと▼免疫力の中に「気力」もあると思う。1カ月に1回程度の大きい楽しみ、楽しみの中に適度な緊張感、それは一人よりも大勢のサークルのメンバーとしての方が得られやすいのは理解できる▼サロン、ミニテニール人クラブ、婦人会など。昔から大勢の人の知恵が工夫してきたものが多数ある。それを嫌う理由は無い筈だ。周りを探して参加してみよう▼気力をつけるのに「肉や野菜」もある。

野菜がこんなに豊富な地区も珍しい。旬になると近所の人、あんなに作っくらんと少したる。初物や、旬のものは長生きを助けるという。こんな宝木地区に住んでいると病気も少ないに決まっている▼気力を養うのに「趣味」を広げるのも有効だと思ひます。音楽、ゴルフ、ウォーキング、囲碁・将棋それにダンス・踊り等、なるべく大勢の人と交わることが秘訣のように思ひます。宝木は健康のためには手を繋ぐ地区であってほしいと願ひます。



宝木地区民の健康を考える会

平成28年度計画が決まりました。

平成28年4月21日、第一回宝木地区民の健康を考える会において、今年度の活動計画が決まりました。今年度は、以下の事業を計画しておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

- 集団検診受診者を増やす取り組み
- アスパラウォーキングの開催
- ツルムラサキ復活の取り組み
- 宝木地区健康づくりチャレンジカードの実施
- 文化祭時、健康づくりイベントの開催



アスパラウォーキングを計画中

「有限会社みどりの農産」の「厚意をお借りして、アスパラウォーキングを計画しています。

宝木地区公民館 出発

アスパラ狩り体験 (みどりの農産(常松))

宝木地区公民館に戻り アスパラを調理・試食

※調理に使用しなかったアスパラガスは、お持ち帰りいただけます。

アスパラ狩り(アスパラ収穫)は、なかなか体験できることはありません。

また、採りたてのアスパラガスを試食して野菜の美味しさも体験できる試みです。

今回は、子ども達にも一緒に参加して頂きたいので、夏休み中である8月20日(土)午前中に予定しております。

期日が近づきましたら、チラシ等で改めてご案内いたしますので、たくさんの方の皆様に参加して頂きますようお願いいたします。

アスパラガスの効果は...



《効果》

- 利尿作用
- 健胃作用

《栄養素》

- ビタミン (A・B₁・B₂・C・E)
- 葉酸
- アスパラギン酸

身体に良い 栄養素が豊富!

平成28年度 宝木地区健康づくり

チャレンジカードを開始します。

今年度も、「宝木地区健康づくりチャレンジカード」を開始します。

期間は、平成28年4月1日から、平成29年2月28日までとします。

このチャレンジカードは、宝木地区住民の皆様へ、健康づくりのきっかけにしたいためのものであります。

昨年度のチャレンジカードは、記入方法が難しかったのか、チャレンジされた方は多かったのですが、百ポイント以上を達成された方は少なかったです。

この反省をふまえ、今年度は皆様へ手間をおかけしない方法を考えておりますので、たくさんの方のチャレンジをお待ちしております。

《チャレンジ方法》

- ①カード申込みをして所持する (健康手帳に入れていただくようお願いいたします)
- ②健康イベント等に参加
- ③受付時に、日付と確認スタンプを押してもらおう
- ④確認スタンプが一定数個以上になったら、宝木地区民の健康を考える会より、表彰状と健康グッズを進呈

※宝木地区以外のイベント参加の場合は、後日事務局に相談ください

地域に「ツルムラサキ」復活をさせよう ツルムラサキの健康効果はすごい!! 食べないって法はない!!

今も、家庭菜園でツルムラサキを作っているご家庭が地域にはあると思います。

約20年前、宝木婦人会と鳥取大学医学部社会医学研究部がタイアップして健康調査が行われました。その結果、気高地域は貧血が多いという事で、貧血に効果の高いツルムラサキを広めました。

これをしっかり受け継いでおられるご家庭ですかね。

宝木地区民の健康を考える会は、このツルムラサキを地域に復活させる活動を今年度より始めます。地域のすばらしい歴史を振り返り、また確認しつつ地域の健康を守る活動です。みなさん一緒にがんばっていきましょう。

ツルムラサキの栄養・効果 (チームツルムラサキ)

ツルムラサキには、カルシウム・カリウムが非常に多く、リン・ナトリウム・鉄・亜鉛などのミネラルや、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEも豊富に含まれています。貧血の人に必要なのは鉄と、その吸収を助ける銅やマンガンも含まれているので、貧血防止や治療に役立ちます。

他にも、ビタミンAやカロテンは、抗酸化作用でがん予防に効果があり、ビタミンCは、免疫力アップ、風邪予防。また、豊富に含まれているビタミンKは、骨の形成促進、骨粗鬆症予防、疲労回復に適しています。

ツルムラサキの調理例

「お揚げとツルムラサキの和え物」「梅酢和え」「生姜香るツルムラサキ旨み和え」など (レシピはツルムラサキ収穫の頃に紹介します。)