

# みんなには 健康婦です

農村婦人の貧血

シリーズ (II)

成分	働き	多く含む食品
蛋白質	血液の基礎成分	卵・肉・さ んま・レバ ー・くじら
鉄	血色素をつくる	レバー・丸 干いわし うなぎ・海 草・カレー 粉・緑黄色 野菜・干ぶ どう
銅	鉄が血色素を作 るのを活発にさ せる	レバー・い んげん豆・ 海藻・バナ ナ
ビタミンB12	骨髄・肝臓の働 きを促し、代謝 を良くする	レバー・肉 魚・チーズ 粉乳・貝
葉酸	骨髄の造血作用 を促す	レバー・小 麦胚芽・肉 酵母

● バランスのとれた献立  
夏になると何となく食欲がおとろえ、体がだるく動きがぶつてくるものです。もりそばや冷麦など、嗜好のおもむくままの食生活をしているとお疲れは一層ひどくなります。こんな時にこそ、積極的に食欲を増し、体力をつける工夫が必要です。

● 貧血予防におすすみたい食品



## 結核検診の日程

月日	時間	場所
8月28日	9:00~9:30	上城住宅前
	9:40~10:20	大内山上集会所
	10:30~10:50	大内山下 吉永宅前
	11:00~11:30	新市 岡崎宅前
	13:30~13:40	畑上 藤津宅前
	13:50~14:10	畑下 岡藤宅前
	14:20~14:40	真口 砂川宅前
	14:50~15:10	小野地 村井宅前
15:20~15:50	中村集会所	
8月29日	9:00~9:20	堀田 佐々木宅前
	9:30~9:50	東坂本 木下宅前
	10:00~10:20	西坂本集会所
	10:30~10:50	北山 上野宅前
	11:00~11:40	野田北 尾方宅前
	13:00~13:20	宮の馬場 藤本宅前
	13:30~14:00	黄波戸口 杉村宅前
	14:10~14:40	長崎黄波戸 駅下広場
14:50~15:50	黄波戸新漁市場	
8月30日	9:00~9:20	炭床 福正寺
	9:30~10:10	長行 集会所
	10:20~10:40	川原 木村宅前
	10:50~11:20	一円 宗重宅前
	11:30~11:50	向田 広井宅前
	13:10~14:40	役場 前

尚、受診者数の関係で、予定時間が少々おそくなることがあるかもしれませんが、その点ご了承下さい。

● 鉄はビタミンCがあると非常に吸収されやすい形にかわり、ビタミンCの多い食品も同時に取ることを忘れずに。

● かんきつ類、梅干し、レモン、酢などを使って胃酸の分泌を高めておくのも効果的です。

● 胃腸が丈夫であれば、胃液が十分に分泌されて鉄の吸収がよくなります。

最近、結核による死亡者は著しく減少しましたが、高齢者層に再発等が見られるため、高年齢層に結核検診を受けることにより、心臓肥大、肺の病氣も発見されることがあります。今年からはじめての結核健康診断を左記の日程で実施しますので、最寄りの会場でぜひ受診して下さい。年に一回は必ず検診を受けましょう。

対象者 一般住民(六歳未満・妊婦・学生・会社・事業所等の勤務者を除く。)

## みんなそろって 健康診断

# 結核検診

8月28~30日



(昨年の結核検診の様子)

また、胃がん・循環器疾患の集団検診も追加実施されますので、希望者は役場保険衛生課または部落長さんへお申込み下さい。

日程 八月十七日(予定)

場所 改善センター

## ガンの知識

## 自らの健康は自らの手で守ろう

脳卒中について死亡率の高いのがんです。とくに三十歳から六九歳までは死亡原因の一位を占め社会的にも家庭的にも柱となる人たちがおかされていることがわかります。日本では胃がんが男女共最も多くついで二位は男では肺がん、三位肝臓がん、女では子宮がん、肺がんとなっています。

がんはまだその発生原因は明らかではなく、したがって、きめ手となる予防方法が見出されておらず、早期がんを発見し、手術や放射線照射などによって病変部を取り除いて健康をとりもどすことが現在の最善の方法です。また近年がんの化学療法もかなりの成果をあげています。とはいえがんはその初期には自覚症状がありません。更に最近の医学の進歩から不治といわれたこの病氣も早く見つけさえすれば大変よく治るようになってきました。したがって自覚のないうちに健康診断をうけることが必要なのです。診断技術の進歩によって最近では比較的容易に早期発見ができるようになりまし

た。健康診断を定期的に行うことを心がけて下さい。