



文：小川 真紀

皆さん、こんにちは。今年は春を通り越して初夏の陽気になったかと思えば、急に真冬の寒さが戻るなど、全国的にも気温の変動が大きくなっています。春の心地よい陽気を感じられる日があまりにも少なく、暑いか寒いかと感じる日が多いようで、大きな寒暖差に体が頑張っているように感じ、疲労感や倦怠感を感じています。年令の問題も有るかも??

でも、気温差が大きくなると体温を調節する自律神経が過剰に働き乱れることで、様々な身体の不調や片頭痛、緊張型頭痛など慢性痛の痛みをもたらしますし、これからの6月は、気温差だけでなく、梅雨になり気圧の低いことが多く自律神経が乱れてしまったり、活動量が普段より減ってしまうため体調を崩しやすくなりますので気を付けて下さい。

## 検診は大切



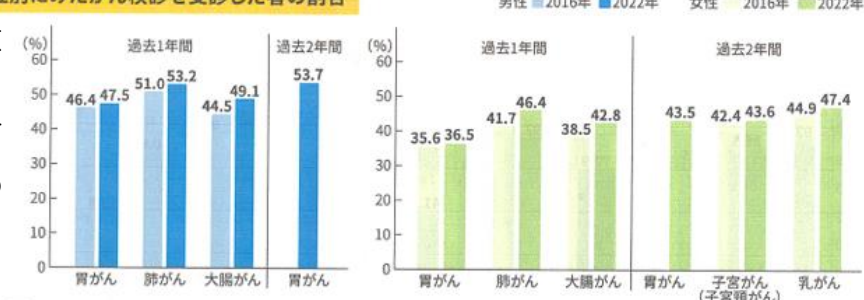
今回は健康診断など検診の大切さをお伝えしようと思います。先日、知人は胃腸の調子が悪い日が続き、消化が良くないのかな?くらいの気持ちで病院へ行きましたが、大腸検査を行い大腸ガンのステージⅢと診断を受けました。聞くと何年も健康診断やガン検診を受けていないが、まさか…とのことでした。現在、切除手術

を受け治療中ですが、改めて検診の大切さに気付きました。

がん検診の受診率は、以前と比較するとここ最近の受診率は上昇傾向にありますが、それでも50%を下回っています。女性は更に低くなっています。

検診は、早期発見し、早期治療することが目的ですので受診しましょう。

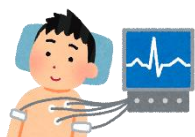
性別にみたがん検診を受診した者の割合



厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査の概況」より作成  
 1. 算定対象は入院者を除く40歳から69歳【子宮がん(子宮頸がん) 検診は20歳から69歳】、対象期間は過去1年間【子宮がん(子宮頸がん)・乳がんは過去2年間】としています。  
 2. 胃がん検診の受診率は、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成20年3月31日厚生労働省健康局長通知別添)の一部改正に基づき、2019(令和元)年調査以降は過去2年間の受診率についても算定し、過去2年間の受診率の算定対象年齢は50歳から69歳としています。  
 3. 2016年の数値は、熊本県を除いたものです。

## 健康診断も重要

健康診断は自分自身の健康状態を把握し、病気の早期発見、生活習慣の見直しのきっかけや予防に役立つ大切なことです。ご自身やご家族の健康が基盤にあることで、毎日の生活で「ご飯を美味しく食べられる」「楽しくお酒を飲める」「好きなことに熱中できる」など、



より充実したものとなります。会社員だと会社が「安全配慮義務」を負っているため、毎年必ず健康診断を受けられると思いますが、会社での健診機会がない場合は、市や配偶者の会社で行っている診断を利用しましょう。

また、健康診断は受診した後もとても大切です。結果を隅々まで見て、注意が必要な項目がある場合は、放置せずに医師に相談することはもちろんですが、前回との変化を確認し把握することに加え、大切なご自身の変化ですので、検査結果を毎年保存しておくことをおすすめします。



健康診断や検診は、日々の生活の中で後回しにしがちですが、健康維持に欠かせない大切な機会と思ひましょう。また、生命保険は診断結果により契約出来ない場合などありますので、先に保険のご契約を見直しなどしてから受けると良いかもしれませんね。



## メンバー 近況報告

### 懐かしい味

小川 康成



少し前になりますがゴールデンウィークに母を在所の新潟に連れて行きました。今回は母の兄弟姉妹3人が久しぶりに集まるのですが皆何分高齢の為、それぞれ

従妹も付き添いで来た為、夕食は大人数での宴会になりました。当たり前の事ですが、久しぶりに会う従妹は年を取ったな。と感じましたがそこはお互い様、きっと向こうも同じことを感じるのであろうと思うと心中で苦笑いですが、幼いころから知っている従妹たちなので気楽さと懐かしさの同居する気持ちで過ごしました。

新潟と言えば、地元のお菓子で「笹団子」というヨモギ餅を笹で俵状に巻いたものがあり、叔母が存命のころは、毎年手作りの笹団子を送ってくれていたもので、我が家にとって新潟の味として真っ先に連想するものは、叔母がつくってくれていた笹団子です。ただ、最近は家庭で作ることも少なくなったそうで、和菓子屋さんで購入するものになってきたようです。久しぶりに新潟に来た従妹達と「何処のお店が美味しいだろうね」と話し、お土産に笹団子を購入しましたが、やはり叔母の笹団子にはおよばなかったですが、忘れられない新潟の味です。皆さんの懐かしい味は何でしょう



### ジム始めました

久保寺 夏海

運動不足を解消しようと思い、先日初めてジムに行ってきました。ジムと言っても市の施設内にあるトレーニング室なのですが、行ってみると結構本格的なマシンがあり、思っていたより利用者も多くて驚きました。市の施設なので利用料も1回300円で気軽に利用できるのが人気なのかも知れないですね。

マシンを使うのは初めてだったので、スタッフの方に使い方など教えてもらいながらトレーニングしたのですが、普段使わない筋肉を沢山使いましたし、自分にどれほど筋肉がないかも痛感しました。私が苦しみながらトレーニングしている横で、ジムの常連であろうおじいちゃんが軽々と何回も背筋していて笑えました。初めてのジムで張り切っていたので頑張りすぎたようで、翌日には筋肉痛で体中が痛くなりました。今までは運動のために夜ウォーキングをしていましたが、外を歩くので雨の日はできないですし、これから夏になるので暑い中歩くのは嫌だなと思っていました。ジムであれば天候は関係ないし、室内なので運動していても適度に涼しいのでとても良いです。継続して続けられるよう頑張りたいと思います。



### 志摩スペイン村

古川 友架

GWに志摩スペイン村へ行ってきました。最初はラッコを見に鳥羽水族館へ行く予定でしたが、調べてみるとラッコが日本に2頭しかいなく観覧時間は1組1分とのことで全然ラッコを見ることができないので娘も、それだったらスペイン村にするとということでスペイン村にしました。インスタ映えして結構いいという話を聞いた



た事があったのでどんな所か楽しみでした。行ってみるとGWなのに平日かなというお客さんの数で、経営状況は心配になりましたが、アトラクションの待ち時間はほぼなしで乗れたのでとても良かったです(笑)スペインの白壁の街並みは白壁に鉢植えのお花が飾ってあり、冊子やドアも鮮やかで素敵でした。これがインスタ映えの意味かと。

フラメンコも鑑賞でき、ザビエルが誕生したハビエル城を実物大で再現した博物館でスペインの歴史を見る事ができたので、スペインを感じる事ができ良かったです。翌日伊勢神宮で参拝し、赤福氷を食べて帰ってきました。久しぶりの伊勢志摩旅行でしたが満喫できました。志摩スペイン村は小さなお子さんはもちろん、大人でもおすすめです♪

