

「我が家の健康計画」を立てましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出を控え、自宅で過ごすことが増えています。この状況をプラスにとらえ、こんな時だからこそ、「自身やご家族の健康を見直す機会としてみませんか？」
町では、健康づくりの推進を目的として、2013～2022年度までを計画期間とする健康ひらいずみ21を策定しています。本年度は、「がん」と「身体活動・運動」を重点事業に位置づけ、町民の皆さんの健康づくりを応援します。

重点事業その1「がん」

日本人は、生涯2人に1人が「がん」になり、年間で亡くなる人の3割が「がん」で死亡しているのが現状です。だからといって、「がん」に負けてはいけません。がん研究振興財団において、がんを防ぐための新12か条を次の通り公開しています。
〈がんを防ぐための新12か条〉

- ① たばこは吸わない
 - ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 - ③ お酒はほどほどに
 - ④ バランスの取れた食生活を
 - ⑤ 塩辛い食品は控えめに
 - ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
 - ⑦ 適度に運動
 - ⑧ 適切な体重維持
 - ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - ⑩ 定期的ながん検診を
 - ⑪ 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
 - ⑫ 新しいがん情報でがんを知る
- 特に、禁煙の推進とがん検診の受診は、がん死亡率の減少につながる。ことからは、町では、喫煙に関する正しい知識の普及、役場庁舎を含む敷地内の全面禁煙(特定屋外喫煙所除く)、がん検診無料対象者の拡大など、がん予防の取り組みに努めています。

重点事業その2 「身体活動・運動」

「身体活動・運動」は、生活習慣病の予防のほか、社会生活を維持したり、生活の質の向上にもつながるなど、どの年代においても大切です。ただ、毎日の運動習慣が体にいいことはわかっていても、「なかなか続かない」「きつい運動は嫌だ」と感じる人もいます。健康づくりで大切なのは、少しでも長く続けることです。仕事や家事のスキマ時間を活用しましょう。

町では、町民の健康づくりを応援するため、6カ月間の健康づくり目標を定めた「健康宣言書」を提出し、実行した人にも健康ポイントを付与します。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

健康であるとうれい♪

私たちが、いきいきと自分らしく暮らすために、「健康」はかけがえのない財産です。毎日の生活をほんの少し見直すことで、予防できる病気があります。この機会に、ぜひ、「我が家の健康計画」を立て、できることから始めてみましょう。

■問い合わせ先
保健センター ☎46-5571

野菜たっぷり！鶏手羽元スープ

材料（2人分）

- | | |
|-------------------|---------------|
| ▷若鶏手羽元…2本(120g) | ▷オリーブ油…大さじ1/2 |
| ▷じゃがいも…2本(120g) | ▷水…400cc |
| ▷玉ねぎ…大1/4個(60g) | ▷コンソメ…1個 |
| ▷キャベツ…1枚(50g) | ▷酒…大さじ1 |
| ▷しめじ…1/2パック(40g) | ▷塩、こしょう…少々 |
| ▷根しょうが、にんにく…各1/2片 | |

作り方

- ①若鶏手羽元は塩、こしょうをして15分位おく。
 - ②じゃがいもは皮をむき半分に切り、水にさらす。たまねぎ、キャベツは乱切りにする。
 - ③しめじは、石づきをとりほぐす。根しょうが、にんにくは千切りにする。
 - ④鍋にオリーブ油、根しょうが、にんにくを炒めた後、①、②の順に炒める。
 - ⑤③にAを加えて中火で12分、弱火で10分煮る。最後に塩、こしょうで味を調える。
- ※野菜はその時にあるもので代用でき、翌日は豆乳やカレー粉等を加えてアレンジするのも良いです。

スキマ時間でできる！簡単トレーニング

実施方法

座面を持って椅子に腰かけ、本やティッシュ箱を膝の間に挟み、足首をクロスさせます。

この状態で、膝を10センチほど上げ下げします。

※回数：脚の上げ下げを1セットとして10セット

ポイント

- ①息を吐きながら膝を上げ、息を吸いながら戻します。
 - ②膝の角度は、股関節の角度より上げましょう。
 - ③脚に挟むものは、硬くて重い方が効果が高まります。
- 小さいお子さんがいる人は、親子遊びも兼ねて子どもを膝の上に乘せ、目を合わせながら脚を上げ下げするのも良いです。



平泉を掘る

無量光院跡の西側で4月から5月に発掘調査を行い、幅6m以上、深さ2m以上掘り込まれた奥州藤原氏時代の大溝跡と南北溝が見つかりました(写真1)。大溝からは「かわらけ」、形代とみられる木製品、箸や漆器が見つかりました。木製品が多く出土したことは当時の人々の生活の様子がうかがえる貴重な資料です(写真2)。



上／【写真1】大溝跡と南北溝の断面(北から)

大溝は掘られて間もなく埋め戻され、その上に南北溝が作られていました。

右／【写真3】南北溝から出土したかわらけ(奥は鉢状、手前は大小の手づくね皿)

南北溝からは大小の手づくねかわらけが焼け焦げた木片、炭化物などと一緒に出土しました。

写真上の鉢状かわらけはめずらしい形で、割れた状態でしたが内外の表面は焼けただけで強い火を受けた様子がみられます。

発掘最前線 180

花立Ⅱ遺跡第28次調査



上／【写真2】大溝から出土した木製品とロクロかわらけ
大溝からはロクロかわらけ、へらや塔婆状、刀子状の形代とみられる木製品のほか、折れた箸や漆器の破片、削りくずなどが出土しました。

