

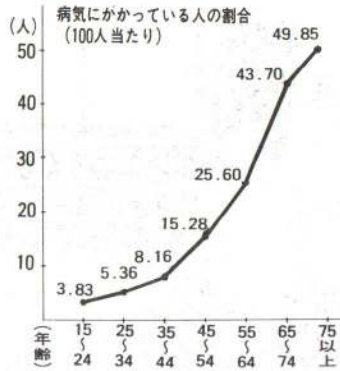
# 保健婦だより

40歳からの健康週間

①

## 40歳は 健康の曲りかど

四十代といえば、働き盛りで脂が乗っている時期、花の中年などと呼ばれます。また、家庭では大黒柱としての責任が大きくなる時期でもあります。ところが、からだの方は四十歳を過ぎるころから老化が始まり、視力が衰える、白髪が増えるなどのほか、脳卒中や心臓病、糖尿病、肝臓病、がんなどにかかる率が急激に上昇してきます。



改めましょう

### 悪い習慣

成人病は「習慣病」ともいわれ、長い間の生活様式と深い関

- ① 歩くのがめんどろで、すぐ車に乗ってしまう。
- ② 階段よりエレベーター、エスカレーターをよく使う。
- ③ 無趣味で、休日はゴロ寝やテレビを見て過ごす。
- ④ 運動して汗をかくことがめつたにない。
- ⑤ 塩辛いもの、味の濃い料理を

### 悪い習慣

16項目

次にあげる十六項目のうち、ふだんの生活であてはまると思われることが一つでもあったら、すぐ改めるよう心がけましょう。

- ⑥ おなかいっぱい食べないと食べた気がしない。
- ⑦ 早食いする。
- ⑧ 食事時間が不規則で、朝食はぬくことがある。
- ⑨ 多忙を理由に定期健康診断を忘ることがある。
- ⑩ 加工食品、インスタント食品をしばしば利用する。
- ⑪ 夜ふかしのクセがあり、寝る前に夜食を食べる。
- ⑫ 外食することが多い。
- ⑬ 仕事を家へ持ち帰ったり、休日返上で仕事をしたりする。
- ⑭ 毎日お酒を飲み、ときどき二日酔いになる。
- ⑮ タバコを一日二十本以上吸う。
- ⑯ 不満があっても、一人でじつとガマンする。



## おい~いがっこ

上川沿農産加工婦人部

### ◆菊の花の甘酢漬け

材	料
・ 菊の花	・ 砂糖
・ 酢	

#### ▶作り方

1. なべにたっぷりのお湯をわかし、ふつとうしたら酢を少々落として菊の花をゆでる。
2. 1を水にとり、きれいに洗ってざるにあげ、水気をきっちりとする。
3. 酢540cc(3合)に対し、砂糖1kgの割合でなべに入れ、砂糖が溶ける程度に火にかけ、冷ます。(調味液)
4. 広口びんに菊と3の調味液を交互に入れ、菊が調味液にたっぷり浸るようにして、きっちりふたをしておく。

このままの状態では冷暗所に保管しておくと、一年中使えます。

#### ▷注意すること

- ・ 夏の菊よりも秋のものの方が、歯ざわり、色彩とも良い。
- ・ 調味液は煮たてすぎないこと。

#### ▷応用のしかた

- ・ お茶うけや魚肉料理の前においたり、酢の物の具などとして幅広く利用できます。

## —北の町で 南の街で わたしの街で— 「住宅統計調査」実施中

住宅統計調査は、わが国の住宅と世帯の居住状況を明らかにするために、五年ごとに総務庁が行っているもので、「住宅の国勢調査」ともいわれる大規模なものです。今年はこの調査年に当たり、全国で約四百万世帯(当市では約二千六百世帯)を対象として、十月一日現在の状況が調査されます。

調査結果は、国、県、市の住宅建設計画や環境整備計画などの立案の基礎資料として幅広く利用されます。調査の対象となった世帯には、県知事が任命した調査員が九月中旬に調査票を配布に伺っています。調査票に記入された事項は、統計を作るために使用し、その他の目的には一切使用しませんので、よろしくご協力をお願いします。

問い合わせ

市企画調整課広報統計係  
☎ 49-3111 (内線268)

