

## ミニドック検診を実施して

氷見市農協婦人部長 広田 澄子

健康問題が大きく叫ばれている今日、私達氷見市農協婦人部では3年前よりミニドック検診を行っております。検診を受けることは大変良い事とは知りながらも何か心配や不安があり、一方自分への健康の過信は仕事を休んでまでもという思惑もからみ、受診率県下最低地区と何時も聞かされてきました。たまたま、農協よりミニドック検診の実施について説明され、厚生連はじめ農協の助成額の子算化で、受検者が僅かのお金で受けられることになり、早速婦人部で受検者を募集いたしました。僅かの負担額で18項目の検診が出来るとあって、すぐに定員に達しました。

受検結果のA・B・Cランクにより、医師や看護婦の方から適切な指導を受けました。日頃健康で少しも不安を持っていなかった方がひどい貧血でCにランクであったり、コレステロールの高い中年層の方や肥満の方など30%の方がCとあらわれ驚きました。その反対に日頃、病弱と自己診断をしていた人が無病で安心されるというのもありました。自分の健康を確認することが出来たミニドック検診により健康への認識を新たにし関心を高めました。

婦人部ではこの結果をもとに、食生活改善を考えた料理講習会の開催を企画したところ、各支部毎に大勢の参加を得ました。食生活の大切さや、食物の組合せと健康との密接な関係を学ぶというかつてない有意義な集いとなったことは申し上げるまでもありません。私達は食の手づくり推進と共に、その材料の供給の手づくりをということで、家庭菜園での有色野菜や多種類のバラエティある蔬菜栽培

指導を営農指導員の方により指導していただく計画を樹てました。在宅部員の殆んどいない現状の中で、役員は勤め先の会社の休み時間や、送迎のマイクロバスの中で、健康づくりの手だての1つとして、鮮度の高い野菜の栄養価の高いことや、成人病対策には野菜の摂取の大切さや、休耕田土地を活用しようといみんなに訴え学級生をつのりました。予想以上の学級生を得て学習し、種子や苗の共同購入をし作付けの実施をしてゆきました。お互いに忙しい中にも作る楽しみの話に花を咲かせ、習得した実技でとれた西瓜やメロンの味も格別と自慢話も出るようになりました。又、畑づくりに家族の協力が得られるようになったなど、検診活動が家族ぐるみの健康への関心を高め家族全体の協力の芽ばえをつくることの出来たことを大変嬉しく思うものです。

「健全なる身体に、健全なる精神宿る」の諺の如く、健康であってこそ何事も成すことが出来、明日への活力が湧くのです。私達婦人部では、ミニドック検診を実施したことにより、検診の大切さと、食生活と健康保持のかかわりを知りました。菜園づくりの協同活動は、新鮮なビタミン供給はもとより、家計支出を助け、豊富な生産は都市に住む親類・縁者への喜ばれる贈答品として活用するなど、生産婦人としての活動の見直しをはかることが出来ました。

今後も、ミニドック検診を続行していただきたいと願うと共に、予防検診活動の活発化によって健康で明るい農村づくりをすすめることを強く期待するものであります。