

随想 79

「素直に生きる」

永星敦士（二森）

「不自由を常と思えば不足なし」これは、私が5～6歳のころ、自宅の居間の柱に短冊に書かれて貼ってあった言葉です。家は農家で田・畑・山林などの大地主であったと思います。

それが、昭和19年6月10日に父が招集され、都城へ出征した途端、母と祖母、子供6人と牛1頭、田圃は4反の小さな母1人が働く農家へと変わり果てたのです。父はその3か月後中国中部支那戦線へ赴き、そのまま帰って来ませんでした。終戦後、母は16歳の長女を頭に6人の子供と祖母を抱えて、一生懸命に汗水たらして働き、米麦を作り供出しましたが、いかほどの金になったか子供の私には分かりませんが、生活には金が必要で家族を養うには、親戚に借金の生活が続き、子供の小遣いなど1円もなかったのです。土地はあっても、金は働かねば生まれません。

今年76歳、年金で暮らしていますが、決して楽な生活ではありません。唯一暇ができて、趣味を持って生きていられる幸せを得た毎日に感謝の気持ちでいっぱいです。

次号（12月号）は荒金久平さん（三国が丘）にリレーされます。



保健師だよ！

～平成21年度 小郡市特定健康診査結果～

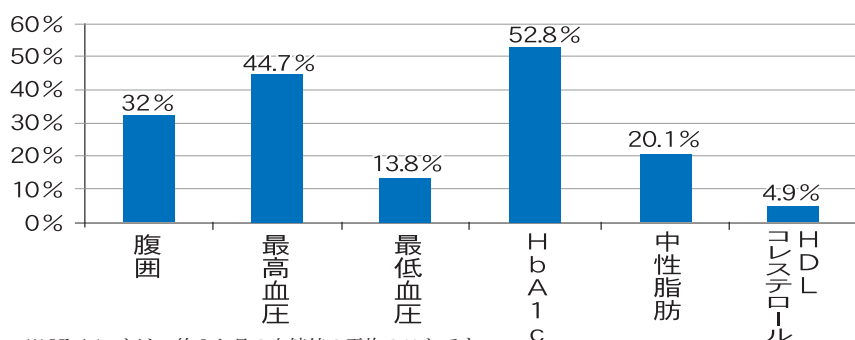
小郡市では、小郡市国民健康保険加入の方に特定健康診査を実施しています。健診は、日常生活では分らない身体の状態を知ることができる機会です。健診結果からあなたの健康状態や生活習慣を見つめていただきたいと思います。

☆ 平成21年度の健診結果がまとまりましたのでご報告いたします ☆

平成21年度小郡市特定健康診査受診者数 3734人
受診率 38.3%



特定健診を受けられた方の中で検査値が基準値を超えていた人の割合



※ HbA1c とは、約2か月の血糖値の平均のことです。

※基準値

腹囲：男性 85cm 未満
女性 90cm 未満
血圧：最高 130mmHg 未満
最低 85mmHg 未満
血糖：HbA1c 5.2 未満
脂質：中性脂肪 150 未満
HDL コレステロール 40 以上

小郡市では高血圧の人が4割以上、高血糖の人が半数以上という現状でした。高血圧、高血糖の段階ではまだ自覚症状はありませんが血管は傷み始め、動脈硬化が進行している状態にあります。このまま生活習慣を改善せずにいると…
心筋梗塞や脳卒中などの重篤な健康障害につながります!!

健診は受けるだけではもったいないです。もう1度健診結果を見直し、生活習慣の改善に役立てましょう!!

健診結果について分からないこと、相談したいことがある方は健診結果を持って、「あすてらす」内健康課までお越しください。（要予約 ☎ 72-6467）

