

特定健診 (40～74歳) を受けましょう！



特定健診は生活習慣病を早期に予防・改善するための健診で、40～74歳の国保加入者が対象です。各地区で実施する集団健診と、市内指定医療機関で実施する個別健診の2種類があり、都合のよい日程・会場で受診することができます。「忙しいから」「どこも悪くないから」と健康を過信せず、年に一度は特定健診を受け、健康状態を確認しましょう。

また、特定健診のほか75歳以上の健康診査、各種がん検診も6月から始まります。詳細は、「平成27年度成人検診ガイドブック」をご参照ください。

高梁市では、基本的な項目以外に追加項目を実施しており、国民健康保険に加入している市民は、全ての検査項目を受けることができます。

基本的な項目

- ▶ 問診(服薬歴、喫煙歴等)
- ▶ 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- ▶ 血圧測定
- ▶ 内科診察
- ▶ 検尿(尿糖・尿蛋白)
- ▶ 血液検査 ・ 脂質検査(中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロール・血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)・肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)

追加項目

- ▶ 心電図
 - ▶ 眼底検査
 - ▶ 貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)
 - ▶ 血清クレアチニン値
- ※ 個別健診では、医師の判断に基づいて実施される項目もあります。

特定健診 Q&A

- Q 特定健診を受けなくても自分で気を付けばいいのでは？
- A いいえ。自覚症状のない生活習慣病対策には、健診が必要です。生活習慣病は進行するまで、ほとんど自覚症状が出ないため、健診による発見が必要です。生活習慣を見直し、生活習慣病の進行、悪化を食い止めることが特定健診の目的です。
- Q 普段から病院に通っていても、特定健診を受けないといけないの？
- A 通院されている人も特定健診の対象者です。主治医の先生にご相談ください。

飯部

100 飯部

「飯部」(拙稿「地名さんぽ」)六十六よりは、現在の高倉町で北の新見市と境を接する位置にある大字地名の一つで、曲がりくねって流れる高梁川の右岸(西岸)にあります。北は新見市法曾、南には高倉町田井があります。川の対岸には高梁市川面町や中井町西方があります。



川面町野瀬広瀬地区から御鋒神社を望む

吉備高原の山々を削って流れる河川が高梁川へ合流する場所、村落は谷沿いに点在していて、飯部、遠原(宇治町)、秋ヶ迫、清水石(染石)、井ノ木、浅所、尾崎、眠里、そして新見往來の副道が通っていた高谷、石浦、河内、大柏などがあります。

中世の飯部村は川上郡近郷に属していましたが、近世になって松山藩領となり、石浦村、遠原村、東方村を合併して「飯部村」になっています。「正保郷帳」(正保二・三年頃一六四五～四六)・「天保郷帳」(天保五年一八三四)。「飯部村」は古くから交通の要地でした。法曾村(現・新見市)から新見へと続く、新見往來の副道が通っていたことや、中国山地からの物資(鉄・楮など)や吹屋からの銅・ベンガラなどが、河川沿いの七尺(約二尺)道を通って飯部や田井の川湊へ駄走されて積み出される要所にもなっていました。

江戸時代、松山藩主が板倉氏に交代した延享元年(一七四四)、百姓と庄屋(平次兵衛)が年貢立替のことで対立し、百姓がそろうて宇治村や中野村(成羽町)付近まで逃散して「百姓申状」を提出するという事件が起きます(増補版「高梁市史」)。

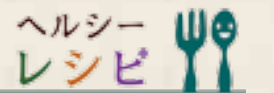
また、慶応四年(一八六八)二月には、百姓が庄屋への不信を訴え、庄屋・肝煎(諸事の世話や差配をする人・名主庄屋・年寄の別称)の交代を求めて一揆を起すという松山領騒動が起きています(岡山県史)。

「飯部」の国道一八〇号のほとりには、杉の立木で囲まれた御鋒神社があります。以前は高梁川の辺まで社の境内は広がっていましたが、国道が通ったため境内が狭くなった「飯部のミサキ様」になっています。

この神社には樹齢千五〇〇年といわれる、市の天然記念物に指定されている大杉があります。言い伝えによると「城主の水谷勝宗が猪刈りの帰りに高梁川を下る舟の船頭が、この大杉に向かって拝礼したので、その理由を尋ねると『あの杉の根元に祀られているミサキ様を拝むと、この川の瀬の難所の危難を免れるのです』と答えた」ので、のち本殿を造営して寄進したと伝えられています。

古くから高梁川を上下する高瀬舟の船頭達は、この神社の前の流れの速い浅瀬を通行の難所として恐れていたといわれ「ミサキ神」を信仰していたのです。社殿の棟札に「水谷左京亮勝宗並出羽守勝美貞享元年(二六八四)甲子卯月吉祥日」とあり、

豆腐と春キャベツのミンチカツ



ミンチカツの材料に豆腐や野菜を加えることによって、カロリー低下が図れます。春キャベツは、柔らかくて、おいしいだけでなく、胃や腸の潰瘍予防効果のあるビタミンUとビタミンCが多く含まれます。これらのビタミンは加熱されると壊れやすく、サラダや千切りなど生で食べることにより効果的に吸収できます。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会玉川支部

<材料> (4人分)

- 豚ひき肉…………… 140g
- 木綿豆腐…………… 120g
- 春キャベツ…………… 70g
- 新たまねぎ…………… 70g
- パン粉…………… 14g
- 溶き卵(S)…………… 1個分
- 塩こしょう…………… 少々
- 《ソース》
- ケチャップ…………… 40g
- ウスターソース…………… 30g

- 《A》
- 小麦粉…………… 適量
- 卵…………… 適量
- パン粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量
- 《付け合せ》
- 春キャベツ…………… 200g
- トマト…………… 1個
- パセリ…………… 適量

<作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジで1～2分加熱し、ザルにあげてしっかりと水気を切る。キャベツはみじん切りにする。たまねぎもみじん切りにして、ラップをせずに電子レンジで1分程度加熱する。
- ② ボウルにひき肉と①を入れて塩こしょうを振り、溶き卵を加えて粘りがでるまでこねる。最後にパン粉を加えて硬さを調整しながらよく混ぜ、8等分して楕円形にする。
- ③ ②の生地にAの小麦粉・卵・パン粉の順につける。
- ④ 揚げ鍋に油を入れ、中温(160～170℃)に熱したところへ③を入れ、衣がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 付け合わせのキャベツは千切り、トマトはくし切りにする。
- ⑥ 付け合わせとともに皿に盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

※行政放送、市ホームページでも紹介します。

【1人分の栄養価】 エネルギー 295kcal
たんぱく質 13.8g 脂質 16.0g 食塩 1.3g

当時の船頭達の信仰として「ミサキ神信仰」(非常のことに遭遇した場合に出現する神、靈験が強い神と信じられた)が流行っていたことが考えられるのです。県内でもミサキ神信仰の代表的な神社なのです。

「飯部」という地名の解釈には、いろいろ説があります。興味深いのは「川上郡誌」に書かれている「齋釜」(「忌釜」から変化したという説です。それは、酒を盛って神に供えた陶器の壺のことで「インベ」の意味で、法曾で焼かれた陶器が現在の伊部焼に移ったという言い伝えがあって、小堀政一(遠州)が法曾に陶窯を起こしたのも偶然ではないと言っています。窯業の地「インベ」から変化した地名だという説です。二つ目は、井戸の意味を表す「樋」(水を流す「管」)のほとりの意が変化した(「日本地名語源事典」という説。三つ目には、「飯部」の「いい」には「上の方」とか「山手の方」という意味があつて方向を示す地名だというもの。四つ目には、神域を意味する「齋庭・伊部」という意味からきた地名だという説があるのです。

四つ目が「飯部」の地名の由来としては近いのかも知れません。(文・松前俊洋さん)