知って得する検診情報 Vol. 24

■問い合わせ
健康づくり課健康増進係　☎21-0267

平成27年度特定健康診査実施結果報告

平成27年6月から実施していた特定健康診査が2月で終了しました。対象者6026人のうち、1461人が受診し、受診率24.2%、初回受診者は323人でした。そのうち、特定保健指導対象者は175人で、現在対象者へ個人通知や特定保健指導を実施中です。健診結果から血液検査の適正値を超える人は873人でした。受診者のうち59.8%、2人に1人は血圧・脂質・血糖に関して受診勧奨が必要な値となっています。

特定健康診査は40歳から74歳の人を対象としていますが、40歳代から内服を開始している人もいます。日頃から規則正しい生活習慣と、食習慣・運動習慣に気を付けて、年に1回は健康診断を受診し、自分の健康状態をチェックしてみましょう。

《特定健康診査受診状況》　（人）

	平成25年度				平成26年度				平成27年度			
	対象者	受診者	内初回受診者	受診率	対象者	受診者	内初回受診者	受診率	対象者	受診者	内初回受診者	受診率
40～49歳	502	58	15	11.6%	506	83	35	16.4%	505	88	35	17.4%
50～59歳	767	130	33	16.9%	720	111	32	15.4%	655	115	26	17.6%
60～69歳	2782	689	141	24.8%	2724	704	162	25.8%	2742	781	198	28.5%
70～74歳	2047	471	57	23.0%	2127	519	66	24.4%	2010	477	64	23.7%
計	6098	1348	246	22.1%	6077	1417	295	23.3%	6026	1461	323	24.2%

《受診勧奨該当者》　（人）

	血　圧	脂　質	血　糖	計(実人数)
高　梁	216	255	38	432
有　漢	52	52	5	91
成　羽	58	74	13	121
川　上	72	86	12	140
備　中	36	53	11	89
計	434	520	79	873

受診勧奨：数値上は治療開始を考慮すべき状態。薬物療法の有無は医師の判断による

〈受診勧奨判定値〉
血圧：収縮期140mmHg、拡張期90mmHg以上
脂質：中性脂肪300mg/dℓ以上、HDLコレステロール34mg/dℓ未満、LDLコレステロール140mg/dℓ以上
血糖：HbA1c 6.5%以上、空腹時血糖126mg/dℓ以上
※検査項目については、一人が重複している場合があります。

鯵（あじ）のみぞれ煮

ヘルシーレシピ

アジは年中食べることができ、DHA(※1)やEPA(※2)を豊富に含んでいる青魚です。これらの成分は血液をサラサラにするため、動脈硬化や心臓病、脳血管障害を予防する働きがあります。

春が旬の菜の花はカルシウムが多く、抗酸化作用のあるビタミンA、Cも豊富に含まれています。独特のほろ苦さが特徴で、みぞれ煮との組み合わせで味わい深くなります。ぜひ一度お試しください。

(※1)DHA：ドコサヘキサエン酸　(※2)EPA：エイコサペンタエン酸

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会川上支部

＜材料＞（4人分）

アジ(3枚おろし)…400g
塩こしょう……少々
油……適量
ダイコン……200g
ショウガ……10g
片栗粉……適量
菜の花……80g
ニンジン……40g
生ワカメ……24g
Ⓐ だし汁……80cc
Ⓐ しょうゆ……20cc
Ⓐ みりん……12cc
Ⓐ 酒……12cc

【1人分の栄養価】　エネルギー258kcal
たんぱく質22.5g　脂質13.6g　カルシウム84mg　食塩1.4g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。
※治療食が必要な人は主治医にご相談ください。

＜作り方＞

① アジは食べやすい大きさに切り、塩こしょうをし、少し置く。
② ダイコンとショウガは皮をむき、すりおろす。
③ ニンジンは薄切りにして花型に抜き、ゆでておく。菜の花と生ワカメは熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
④ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
⑤ 鍋に調味料Aを入れ煮立たせ、おろしたダイコンとショウガを加え、ひと煮立ちさせる。
⑥ ⑤へ揚げたアジを加え、軽くなじませたら火を止め、器に盛る。菜の花とニンジン、ワカメを飾る。

高梁偉人列伝⑧

歌書画三芸　清水比庵（しみずひあん）

第3回

文　加古一朗
歴史美術館主任学芸員

昭和3年(1928)、46歳の時、栃木県日光町(現日光市)へ比庵は古河電気工業日光電気精銅所の経理課長として単身赴任しました。

それまでの比庵にとって、短歌を詠むということは、日記に記して自分で楽しんだり、友人の手紙に書き送ったりといった、生活の中で作歌するということでした。

自らも、当時歌壇とは縁がなく、世に発表したこともほとんどないと語っています。比庵の作歌は師があるわけでも、短歌結社に所属するものでもなく、独学でなされたものでしたが、近代短歌の歴史的変遷に沿ったものと考えられています。

比庵は、日光着任時から精銅所関係者を中心に短歌講座を設けて指導したり、昭和3年7月には処女歌集『夕暮』を出版したりと、徐々に、比庵の歌が世に知られるきっかけが生まれ始めました。

さらに、同年には歌誌『満天星』、『青虹』、花田比露思主宰の『あけび』に短歌を発表し、本格的に作歌に取り組み始めました。特に『あけび』には晩年まで随筆、評論なども寄稿しています。

また、この年、比庵自らが主宰する「二荒短歌会」が始められ、昭和4年10月、には歌誌『二荒』を創刊しました。当初は日光在住または日光に関係する人を対象に組織して、短歌研究を行うことを目的とし、短歌を鑑賞するにあたって、作者を知っていることが多くの場合、有意義であるとの考えから始められたものでした。

『二荒』が創刊された翌月、比庵は日光電気精銅所を退職し、一旦日光を離れ、自宅のある横浜に戻りました。しかし、『二荒』は引き続き刊行され、比庵も寄稿を継続しました。

▲『二荒』第1巻第2号
小杉放庵の表紙絵

清原重以知の背表紙絵
▼『二荒』第1巻第9号

昭和5年7月、比庵は日光町から懇望されて町長に就任し、再び日光の地で独り暮らしを始めました。日光山内の唯心院に居を定め、町長をつとめながら、歌人としても活動を続けました。

この時期、絵画についても、何人かの画家について注目していました。昭和8年頃には敬慕する画家として、平福百穂、森田恒友および小杉放庵を挙げています。

日本画家・平福百穂は秋田県出身で、高梁出身の日本画家・小倉魚禾と東京美術学校で同窓であり、深い親交がありました。比庵は魚禾の紹介により、百穂の門を叩いたこともありました。

また、洋画家・森田恒友は埼玉県出身で、洋画団体の春陽会設立メンバーのひとりでした。比庵は百穂の作品とともに「詩をもってゐる画」と評しています

小杉放庵は日光出身の画家で、太平洋画会展で活躍し、日本美術院、二科会にも在籍、後に森田恒友らと共に春陽会をおこしました。

比庵は放庵(当時の雅号は未醒)に『二荒』の表紙絵を依頼し、放庵は快く引き受け、男体山を描いた挿絵を提供しました。洋画をよくした放庵でしたが、日本画、挿絵、漫画などの作品も多く残しています。

『二荒』はこのほかにも、徳島県出身の洋画家清原重以知や神奈川県出身で、栃木県宇都宮市で教師をしていた版画家川上澄生からも挿絵の提供を受けており、日光を舞台に比庵の芸術交流は充実したものとなっていきました。

（次号へつづく）