

一人の動き

8月末現在  
( )は7月末との比較

出生	5人	死亡	3人
転入	17人	転出	9人
世帯数	1,286世帯	(±0)	
男	2,864人	(+6)	
女	2,940人	(+4)	
合計	5,804人	(+10)	

いつも仲良し

犬とアヒルの「散歩」



小さい頃から一緒に育てた一羽と一匹。

だから兄弟みたいな気持ち！

今回も一緒にワンワン、ガアーガアーお散歩です。

(村田 広川潮将さん宅)

おらが地域



上桐区長 小黒久雄

大字上桐は上桐八十九戸、黒坂五戸、計九十四戸で行政区を形成して居ります。その内農家戸数八〇戸の純農村と言いましょか。田の平均耕作面積は一町一反と小規模経営であり第二種兼業百%であります。最近の農業は何れも水田再編対策等で種々と困難な問題があります。その中で当地は耕地の区画整理事業は昭和二十三年施工とかなり古いので用水体系、耕作体系共に昔のもので現在の経営体系には誠に不便を感じて居ります。それで集団転作等の取組に種々な問題で支障を来たして居ります。加えて国鉄踏切の整理、統合と国道一六号線バイパスの方線等で耕地の将来には深刻問題をかかえて居り将来の農業を考える時抜本的な考えで望まなければならぬと思われまが、現代の農政に依る農業者の意欲の問題及び農業従事者の農業と兼業にかけられる配分等々これらの実態を見て思考する時地区の発展展開は

昭和56年度予算

◆収入の部(円)		◆支出の部(円)	
項目	金額	項目	金額
賦課金	5,905,770	需用費	300,000
税金	1,000,000	役員報酬	1,519,000
補助金	560,000	元基金、積立金	70,000
校給金	2,474,230	舗装、下水整備	1,600,000
雑入金	60,000	衛生費	60,000
		消防費	230,000
		産業費	1,700,000
		土木費	3,900,000
		会議費	250,000
		助成費	180,000
		予備費	191,000
合計	10,000,000	合計	10,000,000

保健衛生行事 (10月)

10月				種目	対象	時間	場所
20日	16日	10日	7日				
火	金	木	水	ポリオ生ワクチン接種 インフルエンザ予防接種	昭和55年5月1日~昭和56年4月30日まで 申し込みをされた保育園児	午後一時半~二時	福祉センター
				乳児検診	妊婦		
					個人通知のあった幼児		

部落名	金額	部落名	金額
上小島谷	6,900円	上桐	16,400円
中小島谷	8,900円	三瀬ヶ谷	3,600円
下小島谷	10,600円	北野	10,900円
駅前	21,050円	根小屋	4,300円
下富岡	11,800円	荒巻	11,200円
若野浦	3,500円	新田	5,100円
アマダセ	6,200円	中央	8,700円
高畑	4,400円	下町上	10,850円
日野浦	10,400円	下町下	12,400円
中沢	11,410円	川端	8,400円
梅山	4,400円	道城下	6,900円
東保内	12,790円	法善町	4,400円
村田	13,074円	寺町	4,800円
城之丘	7,400円	小谷	1,600円
面高	10,600円		
坂谷	2,800円	小計	109,550円
小計	146,224円	合計	255,774円

御協力ありがとうございました

「愛の協力運動募金」

社会を明るくする運動実施委員会は、「明るい村づくりをしましょう」をスローガンとして、七月に区長さんを通じて村民の皆さんに募金をお願いいたしました。皆さんの御協力により、好成績をあげることができました。誠に有難うございました。

集まりました募金は、青少年の非行防止、社会を明るくする運動、非行少年の更正等に使用させていただきます。

部落別の実績は、別表の通りです。

10月の心配ごと相談

日時…5日、15日、26日  
午前9時から午後3時まで

場所…福祉センター相談室

内容…生活相談・医療相談・家事相談・児童相談・年金・身障相談・職業相談・その他なんでも

いつまでもお健やかだ...

九月十五日の敬老の日に村主催の敬老会が催されました。村内には、七〇歳以上のお年寄りが五四九名おられ当日は三九六名の方々が出席されました。また、園児や桐島農協婦人部、花柳社中の方々の踊りが催され楽しい一日を過ごされました。おじいさん、おばあさんいつまでもお元気で過ごして下さい。



村長室の黒板から

八月十五日 成人式出席九十七名、わが村の農業青年リーダー松永利治君の「わが青春の農業経営」と題する物心共に豊さをめざす赤らな体験談を聴く。成人諸君の要望によって企画されたとき。

二十一日 与板土木振興会として上京関係方面陳情。

二十二日 三古郡職員球技大会女子バレー部門準優勝。

二十三日 栃尾市の県消防大会、台風十五号の為式典だけで解散。

二十四日 三古郡老人スポーツ大会が山古志村で開催。善戦健闘第四位。村山厚生大臣就任祝賀会。

二十五日 農業共済組合広域合併会議。町村長正副組合長参集。

二十六日 青少年問題について村ぐるみ取組む為の村民会議設立準備委員会を開催し協力依頼。

二十七日 郡町村会が三島町で開催。会議終了後刈羽郡町村会と行政懇談会を開催し意見交換。

二十八日 国道工事事務所へ。九月一日 北辰中学校新校舎開校。二学期始業式でありさつ。

二十四日 三古郡町村会行政視察。南紀太地町々管施設等視察。

八日 水道企業団議会議。補正予算査定。

十四日 村木業者代表来庁懇談。県土木部長管内巡視に陳情。

十五日 敬老会開催、三九六名の方が元気で出席下さいました。

和島村建設工事契約状況(7月~9月)

事業の種類(工事名)	施行場所	事業費	請負業者
村道工事道路改良	高稲葉線	25,600	(株)中元組
"	八幡林線	16,500	(株)水倉組
"	小布施長者ヶ原線	16,800	(株)中元組
林道開設工事	基幹作業道5-1号線	20,500	(株)水倉組
"	" 5-2号線	19,400	(株)中元組
圃場整備第4次工事	根小屋地区	13,000	(株)中元組
連絡農道第3次工事	浦反圃線	20,800	(株)中元組
村道工事道路舗装	法善町寺町5号支線	2,450	丸運建設(株)
"	打北線	7,100	(株)水倉組
"	漆河内線	1,900	(株)中元組
"	代作線	10,200	(株)中元組
"	西側線	13,750	(株)中元組
"	駒形線	9,500	丸運建設(株)
"	北中円蔵寺1号支線	5,900	(株)水倉組
"	大光寺線	2,550	丸運建設(株)
"	川内線	11,500	(株)水倉組
"	堂前線	1,700	日本道路(株)
"	角田線	5,550	(株)水倉組
"	寺谷線	5,150	(株)植木組
村道工事道路改良	長者ヶ原1号線	4,970	(株)井上砂利店
"	小幡林線第2工区	4,550	(株)関川建設
交通安全施設設置工事	小島谷停車場荒巻線	1,600	(株)宮本建設
法面保護工事	桐島小学校グラウンド	1,550	寺泊産業(株)

西欧農おもしろい見聞記



▲畑作地帯 ▲農村集落



▲垣根仕立のぶどう園



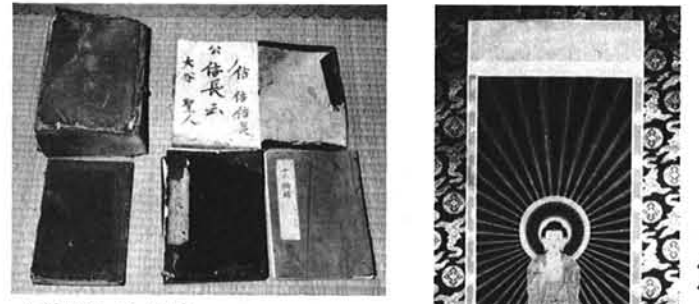
▲農村の家族

西独農林省で農業政策の説明を受けた後で民宿地のビルゲンドルフ村に入った。総勢四十六人が班に分れて分宿することとなる。初めて通訳なしの宿泊となる。私達の一行四人は木工家具工場をも営する農家に泊まる。夫婦に子供三人老母の計六人家族。大変親切な行き届いたお世話を受けたが言

葉は通ぜず持参の早わかり単語集も仲々即座には適用しない。家長となつた湖西市の課長さんの汗と涙と笑いでOKとNOだけの名応接で通じた二日間であったが、辞去する頃にはニコリ笑つてお互いになつた信頼の絆も生じた。勤勉と誠実の国民性の片りんを見る思いであった。村落は美しく環境が整備され政府の施策である食糧基地の使命分担ともう一つ都市労働者の休暇を農村で受けようという意欲が一杯のように見受けられた。村民が共同の意志を確認し相互の信頼と連帯感の中にこの自然を生かした環境を整備し且つ美しく維持管理されていることに強い感動を受けた。

この地域はスイス国境近くの丘陵地帯に位置し、都市も遠く鉄道もなく工場誘致の条件も悪く労働力も不足している。耕地も少なく農業への期待も多々望めない。然しこの村には勝れた風景がある。之を単なる商品としてではなく、ポイントとしてこの地域全体を整備して都市の労働者の方々の休暇をこの村で受けようではないかとこの考の上で環境整備に力を尽くし農業の傍ら民宿を経営する今の村に仕上げたのだという。元村長元中学校長の発言には力強い説得力を感じた。道路際から刈り込まれた牧草地、きれいに穂を揃えた麦畑。家々の庭軒先には花が緑が一杯、二階の窓枠には花の小鉢が飾られている風景、国家にとって農村は食糧基地と同時に地域環境浄化の重要産業という認識が国民すべてに徹底しているなあという感じが身を以て受けとめられる美しい風景の連続であった。

和島村を訪ねて



▲筆写した古本



▲本尊阿弥陀如来の掛物



▲本尊を守った梅の木の一部

部露の出入口の小高い所に一寺があり「勝宗寺」という。和島略史に「天延年中上桐勝宗寺能戸国徳田村より移転」とあり、今より四百年前である。

言い伝えによれば、時の院主慶泉に三子があり、長男を寺泊町河内の常禅寺の開祖とし、二男のために会津に一寺を建立し、自分は三男と共に上桐の地に法燈を立てた。後年火災にあつて焼失したが現在の本堂は夏戸の

本光寺再建の折の古堂を買求めて建てたもので棟札に文化元年(1804)とある。

本尊阿弥陀如来の掛物は、慶泉が能戸より持参せるもので火災の折、火風にあおられて庭の梅の木にかかって焼失をまぬがれたと伝えられている。

なお、顕如及び蓮如上上人一代記を筆写した古本があり、その末尾に、

文化二年乙丑年七月十日筆写之功畢ル 釈慶照三十二歳も誌されてある。院主であるか当院かは、不明であるが本堂再建の翌年であるから明るく筆をとられたのではないかと百八十年前を偲んで帰って来た。

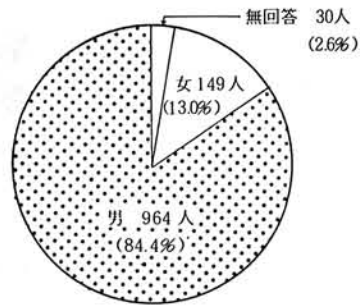
(久住三郎氏より)

# 住民意向調査結果 No.1

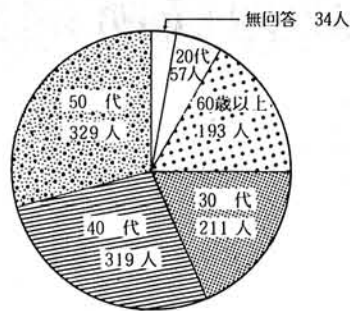
和島村の新しい総合計画を策定するために、本年4月「住民意向調査」を実施させていただきましたが、その結果がまとまりましたのでお知らせいたします。なお1,285世帯のうち1,143世帯分が回収され、回収率は88.9%でした。

（問1は、部落名なので省略）

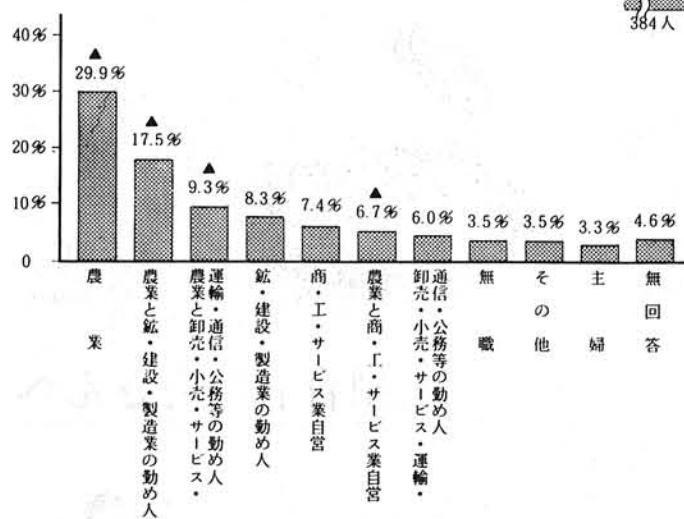
## 問2. あなたの性別は。



## 問3. あなたの年齢は。

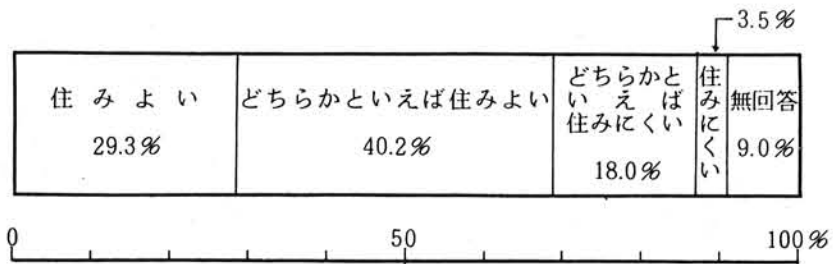


## 問4. あなたの職業は。



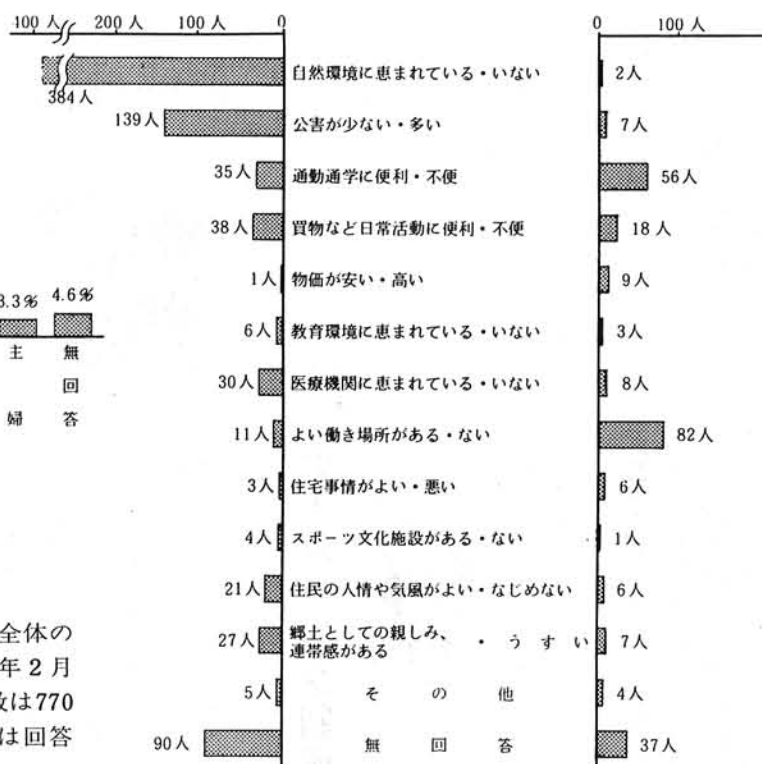
この質問に対して兼業を含む農家数（▲印）は全体の63.4%、724戸となっている。これに対して昭和55年2月1日現在で調査した農業センサスの結果では農家数は770戸であり、若干の差は見られるものの当該調査では回答なしが53人、未回収が142人あり、概ね符号する。

## 問5. あなたは和島村に住んでどのよう に感じますか。



この質問では「住みよい」及び「どちらかといえば住みよい」と答えた人が69.5%であり、「どちらかといえば住みにくい」及び「住みにくい」と答えた人が21.5%、無回答9.0%となっている。部落別では「住みよい」の第1位は小谷で62.5%、「どちらかといえば住みよい」の第1位は坂谷で57.2%、「どちらかといえば住みにくい」の第1位は若野浦、日野浦で37.5%、「住みにくい」の第1位は寺町で16.0%となっている。

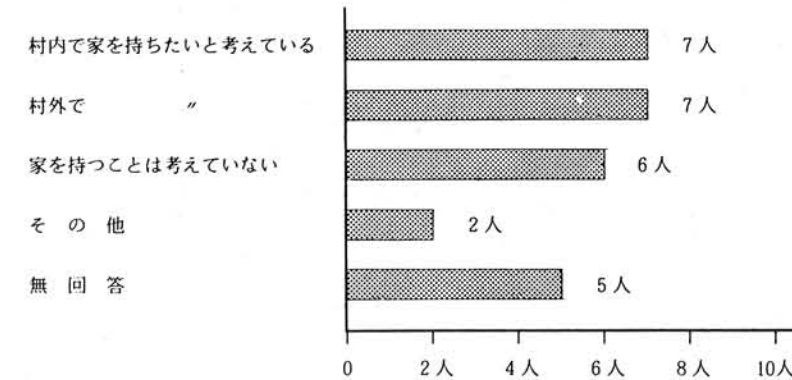
## 問5. SQ1.2 住みよい・住みにくい理由



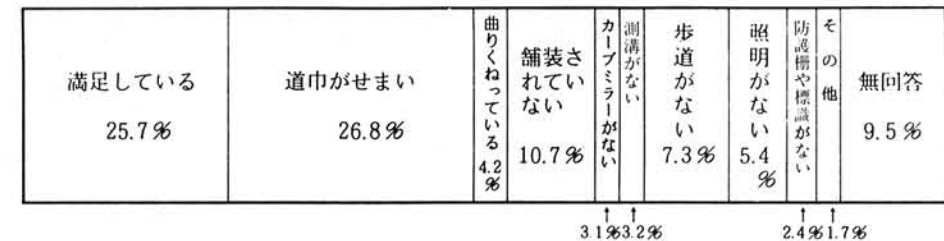
住みよい理由では「山や川など自然環境に恵まれている」が48.4%「公害が少ない」が17.5%の順であり、部落別でもこの傾向は変わらず29部落で同じ結果となっている。なお、寺町のみこの順位が入れかわっている。

住みにくい理由では「よい働き場所がない」が33.3%、「通勤、通学に不便」が22.8%、「買物など日常活動に不便」が7.3%の順になっており、部落別でもほぼ同じ傾向であるが若野浦等山間部では「通勤通学に不便」がトップとなっている。

## 問6. SQ1 今後ご自分の家を持つこと についてどのように考えますか。

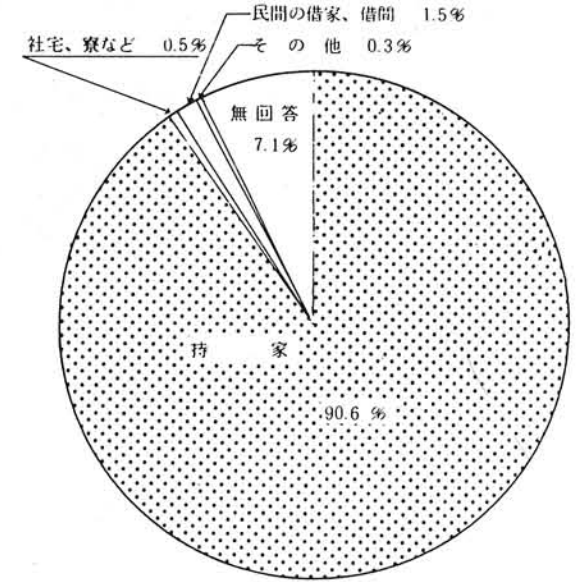


## 問7. あなたの集落内道路について。



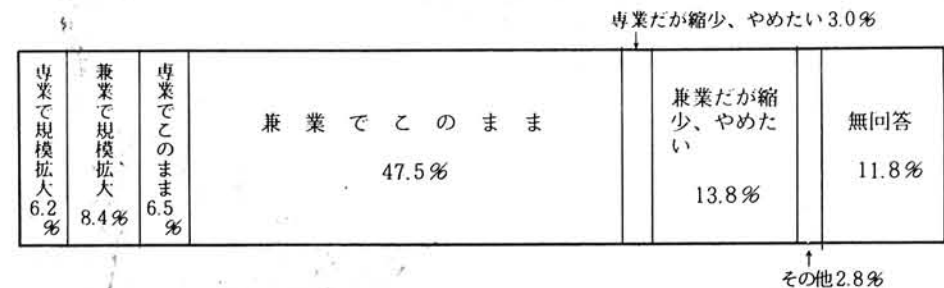
この質問に対して「満足している」が全体の約1/4、25.7%、「満足していない」64.8%、「無回答」9.5%となっており、これを部落別にみると「満足している」が第1位の部落は阿弥陀瀬(70.0%)、上小島谷、中小島谷、高畑、中沢、村田、両高、荒巻、下町上、小谷であり、「道巾がせまい」が第1位の部落は新田(69.2%)駅前、

## 問6. あなたの住まいは持家ですか、借家ですか。



この質問では、「村内外で家を持ちたいと考えている」と答えた人が14人で、部落別では駅前、島崎地区等市街地に集中している。

## 問8. あなたは農業の方向についてどう 思いますか。



この質問では、「専業で規模拡大をしたい」が14.6%、「専業でこのまま続ける」が54.0%、「専業だが縮少、やめたい」が16.8%、「その他」2.8%、「無回答」11.8%となっている。部落別では「兼業でこのまま続ける」が城之丘の69.6%

%をトップに27部落で同じ傾向を示している。なお、三瀬ヶ谷では「専業でこのまま続ける」がトップで33.4%、下町上では「兼業だが縮少、やめたい」がトップで28.6%となっている。

### 「存じますか？」の制度

窃盗、詐欺、暴力、交通事故等いろいろな犯罪で被害を受けたのに検察官がその事件を裁判にかけてくれない（不起訴処分）ために、犯人が処罰されず、どうも納得がいけないと思っている人はいませんか。

こんな不満のある人のために検察審査会制度があります。審査会は、市町村の選挙人名簿からくじで選ばれた十一人の審査員が、民間人を代表し、住民としての健全な常識に従って、検察官の不起訴

処分の良い悪いを審査する国の機関です。

この審査会で審査した結果、当初の不起訴処分が覆され、改めて起訴された例も少なくありません。相談や審査の申し立てに費用は一切かかりません。お気軽にご相談下さい。

◎長岡市三和三一九一―二八  
裁判所構内  
長岡検察審査会事務局  
TEL長岡局三五―二四一

### 10月1日から労働保険関係の届出書類が変わります。

10月1日から「労働保険適用徴収システム」として、皆さんから提出される保険関係成立届、名称所在地等変更届、保険料申告書、納付書等の様式が改正され、これらの届出書は直接、光学文字読取装置（OCR）で読取ることになりました。

OCRで読取らせる部分に記入する文字は黒のボールペンを使用し、標準字体にならって記入して下さい。

【注意を要する文字の例】

7と2と7、シとツ、ンとソ  
カ、キ、ハ

### 献血に御協力を!!

献血車「ゆうあい号」がきます。

五十六年度第三回献血を行います。健康な人ならだれでも出来る人助けが献血です。多くの皆さんのご協力を願います。

日時／十月二十二日  
午前十時～十二時  
午後一時～三時

場所／和島村総合福祉センター



### 全国防犯運動 (10月11日～20日)

行楽の秋。家族そろって出かける機会も多くなり、留守宅のカギはかかっていませんか？

全国平均で見ますと、約一分五十秒ごとに、一般住宅や事務所、店舗等が、いわゆる侵入ドロボウの被害にあい、一件あたり約十萬円の損害を被っています。

昨年一年の被害件数約二十九萬件のうち、約六割を一般住宅が占めています。

ところで、侵入盗には三つの犯罪手口があります。空き巣……昼間、留守の間に侵入する。忍び込み……夜間の就寝時に侵入する。居空き……在宅時に侵入する。

◎十月十一日から二十日まで「全国防犯運動」が行われます。この機会に、もう一度「わが家の防犯チェック」をお忘れなく。



### お知らせ 広場

10月中旬に  
◎60歳になる人  
大正10・10・2、大正10・11・1生まれ  
かけ金をかけ終りました。

◎65歳になる人  
大正5・10・2、大正5・11・1生まれ  
老齢年金を請求しましょう。



福祉年金が改善されました

福祉年金は、その費用の全額が税金によって支給される年金であるため、限られた財源の中から、効果的に福祉年金を支給するということから、恩給や厚生年金などを受けている人や、本人、扶養義務者にある程度の所得があるときは、福祉年金を遠慮してもらうということになっていきます。

そこで、今年法律改正によって、老齢福祉年金（障害、母子は除く）受給者の配偶者、または、扶養義務者の前年の所得が一定額以上の人には、年金額に差をつける支給方法に改められ、五十六年八月分から実施されることになりました。

たとえば、六人世帯で前年の所得が四百四十三萬四千元未満の場合は、月額二萬四千元の金額支給。四百四十三萬四千元以上六百九十一萬四千元未満の場合は、月額二萬三千元の支給。

六百九十一萬四千元以上の場合は、全額支給停止となります。

福祉年金は、その費用の全額が国の負担によって支給される年金であることについて、皆さんのご理解をお願いします。

### 老齢福祉年金の改正 一部減額支給

行政相談とは、皆様の行政に関する苦情や意見要望等の申出に応じてその一つ一つの解消や実現を図るとともに、それを行政運営の改善に反映させる業務です。

今年十月十一日から十七日まで相談週間と定め、親切・迅速な窓口をめざして「を統一テーマとして、これに関する苦情等を積極的に受け付け、改善を図ることにしました。

皆様お気軽においで下さい。

日時 十月十五日（木）  
午前十時から午後二時まで  
場所 和島村総合福祉センター

### 行政相談所開設

「役所への苦情や要望・意見などがある場合、お気軽に御相談下さい。」

### 年金移動相談所開設

長岡社会保険事務所係官による年金移動相談所を下記により開設いたします。

日時 10月15日（木）  
午前10時より午後3時まで  
場所 和島村総合福祉センター

相談事項 国民年金・厚生年金及び各種公的年金の通算に関する事など年金全般について

### 児童手当

今月は児童手当の支払月です。九日に指定金融機関の口座へ次のおり振り込みます。支払期間は昭和五十六年六月分から九月分までです。

本村の児童手当の受給者は、九月末日現在百二十一人、支給対象児童は、百二十七人となっています。

法律の改正により、児童手当の額が十月一日から改正されます。村民税の課税が均等割以下の方は月額六千五百円から七千円になります。なお村民税の所得割課税の方は従来どおり五千円です。

### 社会福祉法人中越福祉会

#### あいの里職員募集

職種／生活指導員  
資格／長岡市・三島郡・古志郡内に本籍又は住所を有し生活の本拠が管内にあり通勤可能な者で、次の要件を満たす者。

◎昭和二十一年四月二日以降に生まれた者で、  
一、大学卒業（心理学、教育学、社会学を修めた者）  
二、高校卒業で、二年以上精進者の福祉事業に従事した者。

三、保母又は、社会福祉士任用資格を有し、精進者の更生援護に関し相当の学識経験を有すると認められた者。

申込場所／〒949-54 三島郡越路町大字不動沢126-3 社会福祉法人 中越福祉会

受付期間／11月2日～20日  
受付時間／午前9時～午後5時  
提出書類／履歴書、60円切手を貼った宛先明記の返信用封筒を同封。

### 共同募金

10月1日から  
赤い羽根共同募金にご協力ください。10月1日から全国一斉に始まります。今年も区長さんを通じて募金を実施いたしますので、皆さんの御協力をお願いします。

### 犬飼育者の皆さんへ

①日時 十月十五日午前九時半～十一時半まで  
②場所 和島村総合福祉センター前広場  
③料金 注射料：一、五〇〇円（注射済票料含む）  
※獣医師宅の場合は一、五〇〇円  
自宅訪問は二、〇〇〇円が加算されます。

なお新たに飼育された場合は、印鑑及び登録手数料二、一〇〇円が必要です。

（10月1日から登録料・注射料とも料金改定されました。）



### ナースバンク制度

県では未就業看護職の就業を促進するためにナースバンク事業を実施し、希望者には職場の紹介や再教育の機会を設けています。

就業されていない六十五歳未満の看護職の方は十月末までに役場住民課まで御連絡下さい。

### お芝居のお知らせ

ミュージカル「兄んちゃん」  
とき／11月16日（月）よる7時開演  
ところ／勤労福祉センター（体育館）  
主催／和島「兄んちゃん」につどう青年の会（問合せ先：TEL 2286）  
後援／和島村教育委員会、公民館、島田・桐島農協



# ☆ワシマスポーツ☆



去る八月二十三日(日)に全国青年大会出場をかけた県大会が、小出町で開催され和島チームが優勝いたしました。

全国大会は、十一月六日〜九日まで東京で行なわれます。これで和島剣道クラブは、三回目の全国大会出場。二回目には全国大会優勝をしているため夢をも

## 県大会優勝! (全国青年大会) 頑張れ全国大会!!

う一度を合言葉に、選手をはじめ剣道クラブ一丸となって猛練習を開始いたしました。

監督 野本 修治(桐小教頭)

先鋒 笠原 芳彦(北野)

次鋒 河上 政彦(小谷)

中堅 小古瀬竹起(寺泊町)

副将 本間 正己(道城下)

大将 関川 信二(荒巻)

補欠 八子 常雄(阿弥陀瀬)

## 楽しい遠足 村内保育所—9月8日 (長岡悠久山公園)

村内の三保育所(島崎・中沢・保内)では、九月八日に長岡の悠久山公園へ遠足に行きました。

澄みきった秋空のもと元気一杯はしゃぎまわる子供達……

みんな楽しい思い出になることでしょう。



▲はやく〜!

▲楽しい昼食

## 共にスポーツを!



四月より派遣社会教育主事(スポーツ担当)という事で教育委員会にお世話になっております。以来半年が瞬く間に過ぎてしまいました。

過去十六年間、中学校の教員(保健体育)として五つの中学校に奉職して参りました。学校以外の職場に入るのも、また学校教員としての職務以外の職務につくのも全く初めてのことであり困惑と不安が交錯した状況の中で着任でありました。

早々に和島農村労働福祉センター(体育館)・和島村民野球場・和島村民運動広場・和島村営プールと各社会体育施設を案内して頂き、いずれも昭和五十年以降に相次いで新設された施設であることに驚異を抱くと共に村民の方々のスポーツ欲求の高まりと村当局の体育・スポーツに対するご理解のほどがうかがわれたのであります。

近年、「生涯体育」という言葉を見聞きすることが多くなりました。

「生涯体育」ということは文字通りこの世に生を受けてより生を全うする迄の各年代それぞれに適應した体育・スポーツを實踐しようという事であります。

これと共に戦後のすさまじいばかりの機械文明の発達により我々の生活は一変してしまいました。元来人間は適度な活動、適度な刺激を与えることによって健康が維持増進されるものであるというドイツの動物学者ルーが提唱した「ルーの法則」が現在にも実証されるのです。

この半年の間にいくつもの村のスポーツ行事に参加させて頂き、体育指導委員の方々と社会教育推進員の方々とを話し合っ、体育・スポーツに親しむ方々との接触もありました。これらの機会を通じて感ずることは村民の方々のスポーツに対する意欲とマナーの良さということです。夫々の施設の使い方や利用状況等を見てもそのことがよくわかります。ただ一つ残念なことは施設の利用者が限定されてきているように思えることです。

今後は更に幅広い年齢層の方々に施設をご活用頂けるよう工夫して参りたいと思っております。それと同時に体育・スポーツの生活化を図る必要もありません。

近々、村民親善大運動会が開催されますが皆様のご活躍の様子を拝見できることを楽しみにしております。今後共よろしくお願い致します。

「後記」渡辺さんは、着任早々剣道教室の評判を聞き、自ら剣道クラブに入部され、今夏みごとに初段を取得されました。

身分は、中学校教員のせいにかみながら「先生」とか「ナベさん」と親しまれています。

### スポーツ行事予定

期日	行 事 名	対 象	申込期限
%-%(毎週水曜日) 午後7時30分より	軽スポーツ教室(福祉センター)	一般 成人	10月9日
◎10月25日	第4回バドミントン大会	中学生以上	10月19日
○ 11月1日	第1回村民マラソン記録会	小学5年生以上	10月15日
○ 11月1日	村民ウォークラリー	小学生以上	10月15日
◎11月15日	第2回バスケットボール大会	中学生以上	11月9日

※詳しくは公民館へお問合せ下さい。

## 健康よもやま(62) 肥満のチエツク

健康よもやま(62) 肥満のチエツク

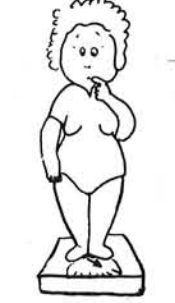
肥満予防

一昼間残りのもの、夜ごちそうは太ります。

眠るだけの夜は食べたものがほとんど使われません。夜少し食べ、朝・昼の働く時こそ食べましょう。

二ごはんや甘い物は太るがあとには太らない。本当でしょうか。えだ豆、果物、せんべい等、食べすぎると太ります。一日果物一ヶ、又はえだ豆中皿一皿にとどめましょう。

三太っているのに貧血という栄養不足がある不思議さ(村の婦人の二人に一人が貧血です) 食べる量だけでなく質が大切です。毎食みそ汁、つけ物以外のおかずを必ずつけて食べましょう。



体重  $(身長-100) \times 0.9 \times 400$

90以下	やせ
90-99	正常
110-119	軽度肥満
120以上	太りすぎ

村の四十歳〜六十四歳までの人で五人に一人は太りすぎで、その八割は畑・家事・内職等家にいる人でした。(成人病検診より)

太っている人は裕福そうにみえますが種々の病気の原因となりますので太りすぎないように注意することが大切です。(図1)

肥満は仕事等で使う量より多く食べた時に、その余分が脂肪として体につくために起こります。

