

あさつゆ

No.264
10
平成26年10月18日号

特集

第20回JA本渡五和 年金友の会
親善グラウンドゴルフ大会開催

上位9チームが
天草地区大会に出場



今月の組合員さん

新早生「肥のあけぼの」
収穫順調

10月に入り、新早生「肥のあけぼの」の収穫が始まりました。五和町手野地区の酒井宏和さんご夫妻も10月9日から収穫を始め、「今年の出来は上々だ」と話されています。

発行 JA本渡五和 編集責任者 参事 田口真吾
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

第26回 JA本渡五和 農業祭「未来につなげよう 農業のすばらしさを!!」 JAアグリフェスタ2014

開催期日 平成26年 **8日・9日**
11月

開催場所 **JA本渡五和 本店**
住所/天草市南新町9-22
TEL/0969-23-2231(代)

8日(土) 9:30 開会式
10:30 JA青壮年部・女性部
支部対抗ゲーム大会
11:20 もちつき&紅白もち投げ
12:00 観音ちびっこハイヤによる
『牛深ハイヤ踊り』
13:00 西岡はるみ『歌謡ショー』
14:00 JA女性部演芸発表
14:30 紅白もち投げ



観音ちびっこハイヤ『牛深ハイヤ踊り』



ばってん城次とキンキラ一太
『肥後にわか』

- 品評会
農産物・加工品・手工芸品の
展示即売会
- 花・野菜苗の販売コーナー
- 生活用品コーナー
太陽光ソーラーパネル・
ガス器具・作業服・日用品等
の展示販売
- 農機具・車輛コーナー
各メーカーによる展示販売
農機具安全講習

- ハイスクールショップ
苓明高校食品科学科の加工品販売(8日)
- 青空市場
農産物・加工品直売、アグリキッズ
児童が収穫した新米の販売
- 味自慢・バザーコーナー
うどん・たこ焼き・お好み焼き・
フランクフルト・フライドポテト・
わた菓子・鳥唐揚げ・串焼き・
イカ焼きなど
- らくのう製品・ジュシーの販売



農機具
安全講習



乗車無料

ドライピングシミュレーター
『きずな号』の乗車体験

9日(日) 9:30 農産物品評会 表彰式
10:30 それいけ!アンパンマン ショー
&サイン会・写真撮影会
12:00 ばってん城次とキンキラ一太
による『肥後にわか』
13:00 ビンゴゲーム抽選会
13:30 それいけ!アンパンマン ショー
&サイン会・写真撮影会
14:30 農産物即売会(選果場)
15:00 閉会式・紅白もち投げ

主催:本渡五和農業協同組合 後援:天草市・JA協力組織

編集
後記

食欲の秋・行楽の秋・スポーツの秋・読書の秋などと言われますが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。当JAでは、この度初めてウオーキング大会を開催することとなりました。コースも長短2コースありますので、お気軽に参加いただけます。終了後には軽食や抽選会も用意しています。参加者皆様の健康ライフの一コマにお役立ちできたら幸いです。皆様のご参加をお待ちしています。最後に、先日開催しました「おしゃれサロン」にはたくさんのお客様にお越しいただき、盛況のうちに終了することができました。誠にありがとうございました。(taka)



本渡温泉センター
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休日のお知らせ
11月17日(月) 定休日

第19回天草地区JA年金友の会 親善グラウンドゴルフ大会開催

10月9日(木)、天草地区JA金融協議会主催の第19回天草地区JA年金友の会親善グラウンドゴルフ大会が天草市営グラウンドで開催され、右記の9チームが参加されました。

天候に恵まれ、皆さん元気に和気あいあい楽しくプレーされました。競技の結果、本渡北Aチームと亀場チームが11月に開催される県大会へ出場されます。



年金友の会 会員募集中!

年金友の会ではグラウンドゴルフや各支部での旅行等楽しく活動を行っております。この機会に年金友の会に入会してみませんか。



盟友の主張で最優秀賞を受賞された金子さん

9月19日(金)、JA本渡五和本店にて「天草地区家の光大会&JA青壮年部大会&女性部のつどい」が開催され、青壮年部・女性部250人が参加しました。3JAより家の光体験発表や盟友の主張、女性部組織活動体験発表などが行われ、会場には家の光の記事を活用した作品が展示されました。



2分間スピーチを発表された大塚さん(左)と楠本さん

盟友の主張では、「イノシシ奮闘記!」と題して発表されたJA本渡五和の金子良二さんが、最優秀賞を受賞しました。金子さんは、「イノシシ対策と食育活動を通して農地農産物を守り、野菜のブランド化をすすめて地域農業を盛り上げたい」と力強く発表。10月16日に行われる県大会に、天草郡市代表として出場されます。



多くの会員が参加されました



会員が作られた見事な作品も多数展示

金子良二さん

盟友の主張で最優秀賞受賞 天草地区JA青壮年部&女性部のつどい

9月18日(木)、第20回JA本渡五和年金友の会親善グラウンドゴルフ大会が天草市営グラウンドで開催され263人が参加されました。倉田健一会長が「和気あいあい楽しんでプレーしてください。県大会へ向けてがんばりましょう」と挨拶、久保組合長、農林中央金庫JA担当総括の中田様より挨拶をいただきました。

選手の皆さんは、体調も万全で元気にプレーされ、54人がホールインワンされるなど絶好調でした。それぞれのコートでナイスプレーに歓声があがり、素晴らしい大会となりました。

個人成績上位選手が所属する2チーム、成績上位7チームの合計9チームが10月9日の天草地区大会に出場されました。天草地区大会出場チームは次のとおりです。



- ◎天草地区大会出場チーム
- 優勝 本渡北(A)
- 2位 本渡南(みかん)
- 3位 本渡南(おくら)
- 4位 朽宇土(A)
- 5位 志柿(コスモス)
- 6位 本渡南(たけのこ)
- 7位 御領(A)
- 8位 亀場(D)
- 9位 手野(A)



準優勝 本渡南(みかん)チーム



優勝 本渡北(A)チーム

特集

第20回JA本渡五和年金友の会

親善グラウンドゴルフ大会開催



グラントチャンピオンに
「あやめ号」「ももか号」輝く
第42回天草畜産共進会

第42回天草畜産共進会が、9月26日(金)に天草畜産農協にて開催されました。肉用種牛の部に56点が出品され、未經産(第1部・2部)と経産・指定牛(第3部)、母娘部(第4部)の4部門に分けられ、発育や体格、品格などで厳正に審査が行われました。審査の結果、第3部で御領



グラントチャンピオンに輝いた泉法明さんと「あやめ号」「ももか号」

鬼池支部の岡田敏秋さんの「かつこ号」が首席を獲得し、第4部で首席となった御領鬼池支部の泉法明さんの「あやめ号」と「ももか号」がグラントチャンピオンに輝きました。グラントチャンピオンに輝いた母「あやめ号」は、体高138センチ、月齢64カ月。血統は、父「第1



第3部首席となった岡田敏秋さんと「かつこ号」

花国「母の父「平茂勝」、母の祖父「紋次郎」。すばぬけてポリユーム感・体積感があり、伸び・背線の強さ・後ろから見た幅に優れていたと評価されました。娘の「ももか

号」は、体高139センチ月齢42カ月。「ももか号」については、後駆はあやめ号よりはりが改良され、親の優れた点を引き継がれていると講評が述べられました。

新米配布し、交通安全を呼び掛ける

くらしの活動

9月25日(木)、天草市北原町の国道324号で新米を配布し、交通安全を呼び掛けました。くらしの活動の地域貢献活動として、秋の交通安全運動の期間に交通事故の減少と地元の新米を味わってもらいたいと当JAで初めて取り組みました。管内で収穫した新米コシヒカリ1袋2合入り(300グラム)に「交通安全故ゼロの願いをこめ(米)て」とラベルを貼って配布。LA(ライファドバイザー)をはじめ職員約20人と交通安全協会の方2人で、通行中のドライバーに手渡し「安全運転をお願いします」と呼びかけました。

時から配布を始め約30分で終了。声をかけられたドライバーは「気をつけて運転します」と、新米を喜んで受け取られました。

用意した新米200袋は、午後2



ドライバーに新米を手渡す鶴田LA

「稲刈り体験」開催
アグリキッズスクール

第3回目のアグリキッズスクールは10月4日(土)、稲刈り体験を行いました。6月に山口のアグリキッズスクール水田で田植えしたもち米を手刈りで刈り取り、束ねて掛け干しを行いました。指導員が稲の刈り取りと束ね方を説明すると、生徒達は次々と稲を刈り取りました。高学年の生徒は手慣れた様子で、低学年の生徒達も慣れない鎌を上手に使って稲刈りを行いました



た。稲は長く伸び、たわわに実った稲穂の下に生徒達がもぐるように刈り取る場面もありました。みんな楽しく稲刈りした後、新米のおにぎりや豚汁などおいしい昼食をいただきました。次回12月は、収穫したもち米を使ってもちつきや郷土料理体験を行います。

理事会だより

平成26年9月29日、本店第3会議室において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

- 第1号議案 平成26年度8月末事業実績について
- 第2号議案 借入申込みについて
- 第3号議案 法人団体借入申込みについて
- 第4号議案 貸出金利の新規設定と変更について
- 第5号議案 飼料用米生産に伴う農産物検査業務規程の一部変更について
- 第6号議案 玄米共同計算委員会の役員選出について
- 第7号議案 資産経営計画について

- 報告事項
1. 反社会的勢力認定結果一覧表の報告について
 2. JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」報告について
 3. 太陽光発電の取組みについて

エコーブマーク商品の紹介

キムチ漬の素
125g(25g×5袋) 430円

ご使用方法

- ①お好みの野菜300g~400gを適当な大きさに刻みます。
※辛味が強いと感じる方は、野菜の量で調整してください。
- ②刻んだ野菜をポリ袋に入れ「キムチ漬の素」(25g)1袋を加えて、よくもみます。
- ③ポリ袋の空気を抜いて、口を輪ゴムで閉じ、冷蔵庫で半日~1日漬け込みます。
- ④軽く水気を切ってできあがりです。

営農情報

畜産

- 子牛セリ市 11月17日(月)
- 成牛セリ市 11月28日(金)

子牛の体調管理

10月に入り、朝と夜は肌寒くなり、昼は暑いといった温度差の激しい季節になりました。このような季節の変わり目など、人間も家畜も風邪などにかかりやすくなります。これからの病気にかからない対策をしましょう。

まずは子牛の下痢対策として、敷料のオガク

ズや粉殻などをこまめに替えましょう。こまめに替えることで子牛の異変など早期に発見することができます。

また、下痢の中でコクシジウムによる感染は生後1カ月から3カ月までの子牛に感染・発症すると、血便など激しい下痢をおこします。この場合は、担当獣医に連絡をして早期の治療を行ってください。

◎10月の子牛注射時などに、家畜飼養衛生の聞き取りに家畜保健衛生所担当者が同行されますので、ご協力をお願いします。

今月の収穫だより 新早生みかん「肥のあけぼの」収穫はじまる

10月初旬から「肥のあけぼの」の収穫がはじまりました。管内では、1ha栽培されています。肥のあけぼのは、品種特有のこくのある味わいで、皮もうすく食べやすいのが特徴です。

五和町手野地区の酒井宏和さんも10月9日から4人で4日かけて収穫を行いました。酒井さんは「今年は玉太り良く、糖度と酸味のバランスがとれたおいしいみかんに仕上がっています」と話されました。集荷された商品は10月中旬に東京方面へ出荷しました。



農業用 廃プラ 焼くな、捨てるな、集めよう

使用済の農業用ビニール・ポリフィルムなどの廃プラスチック類は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」に基づき、使用した事業者（農家）が適正に処理することが義務づけられています。このため、市町村協議会や農協単位の収集体制を活用して、地域ぐるみで全量を適正に処理しましょう。

なお、野外焼却（野焼き）や不法投棄は、同法により禁止されています。野外焼却（野焼き）や不法投棄を発見した場合は、速やかに最寄りの保健所へご連絡ください。

◎今回もチップソー・刈刃の回収を無料でいきます。

フィルムの梱包方法

※収集運搬業者等から特別な申し出がある場合を除き、下図のとおり分別・梱包してください。

- ①泥やゴミを落とす
- ②フィルムを両側から絞り、つづら折りにする
- ③同じ種類のフィルムで3カ所を縛る

分別回収

※リサイクルができるように分別回収を徹底しましょう！

- 農ビ ビニールフィルム
- 農ポリ ポリフィルム
- PO系フィルム
- その他のポリ（灌水チューブ）
- 肥料袋

主な農業関係のプラスチック類

園芸施設用被覆フィルム、ハウスバンド、肥料袋、寒冷紗、防風（防虫）ネット、防水シート（ブルーシート）、液肥容器、アゼナミ、育苗ポット、果樹用マルチ、甘夏ポリ袋、たばこ用マルチ、畜産飼料用ラッピングフィルム、レタス包装紙など

農業用廃プラスチック類の回収日

- 回収日 平成26年11月13日(木) 午前8時30分～午前11時
- 回収場所 JA本渡五和本店駐車場 (西側)

※詳しくは折込チラシをご覧ください。

野菜

【レタス】

■病害虫防除

●10月中旬 活着後

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、軟腐病、腐敗病、べと病、すそ枯れ病

- トルネードフロアブル 2000倍 (収穫7日前、2回)
- シトラノフロアブル 1000～1200倍 (収穫21日前、3回)
- ランマンフロアブル 2000倍 (収穫3日前、3回)

●10月下旬 第1回一斉防除

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、斑点細菌病、腐敗病、べと病

- プレオフロアブル 1000倍 (収穫7日前、2回)
- ノーモルト乳剤 2000倍 (収穫3日前、2回)
- ヨネボン水和 500倍 (収穫14日前、4回)

●11月上旬 第2回一斉防除

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、アブラムシ

- アフーム乳剤 1000～2000倍 (収穫3日前、3回)
- スタークル顆粒水溶 2000～3000倍 (収穫3日前、2回)

【インゲン】

■病害虫防除

●10月中下旬

灰色カビ、キンカク

- …セイビアーフロアブル1500倍 (収穫前日、3回)
- アオムシ・コナガ、マメハモグリバエ
- …アフーム乳剤 2000倍 (収穫前日、2回)

【春タカナ】

圃場には堆肥またはケイフンを十分施用し、土を深く耕し元肥を入れ、高畦とする。

定植は畦幅120cm、株間40cmの2条植えとし、丈夫な苗を選び浅植えとする。(充分土を付けて移植)

■病害虫防除

●アブラムシ・ヨトウムシ

- …アフーム乳剤 1000～2000倍 (収穫7日前、3回)



◎農薬使用は、登録の取れている農薬を適正に使用しましょう。

お知らせ掲示板

青色申告 新規加入者相談 受付中

本渡五和農協青色申告会では、新しく青色申告を始められる方を対象に新規加入者相談を受付中です。

参加されたい方は、企画生活課若杉までご連絡ください。

青色申告で 節税対策!!



タケノコ園伐竹講習会のご案内

10月に入り、竹林の伐竹（親株の間引き）の時期となっており、また本年も竹山から竹林への園地化を推進しているところです。

つきましては、下記日程により講習会（伐竹実演）を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

■期 日：10月31日(金)

■集合時間：午後1時30分

■集合場所：JA本渡五和 山口支所

※ご近所で竹山・竹林をお持ちの方への呼びかけもお願いいたします。

※青果・加工用の出荷も予定しております。



JA健康寿命100歳プロジェクト!!

『2014ウォーキング大会in本渡五和』開催

参加者募集中



日 時：平成26年11月29日(土) 午前9時 開会式
 集合場所：本店駐車場
 コー ス：3.5キロコース 6キロコース
 参 加 費：大人1,000円、中学生以下：500円
 お問い合わせ先 JA本渡五和 本店 企画生活課 ☎23-2231
 ※詳細は別紙折込をご覧ください。

国税日より
 納税証明書を請求される方へ
 インターネットを利用した自宅などからの納税証明書のオンライン請求(窓口受領分)を利用すると、翌営業日には窓口ですぐに納税証明書を受け取ることができます。
 オンライン請求(窓口受領分)の場合、これまで手続上必要とされていた電子証明書やICカードリーダーは必要ありません。また、手数料も370円(通常400円)となりますので、この機会に便利なオンライン請求(窓口受領分)を是非ご利用ください。なお、請求者本人が窓口で受け取る際には、本人確認書類(免許証など)が、また、代理人が受け取る際には、委任状と本人確認書類(免許証など)が必要となります。
 詳細はe-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。納税証明書の交付について、お分かりになりましたら、最寄りの税務署にお尋ねください。
 天草税務署 (☎22-2510)
 ※自動音声案内

JAからのお知らせ

シロアリ

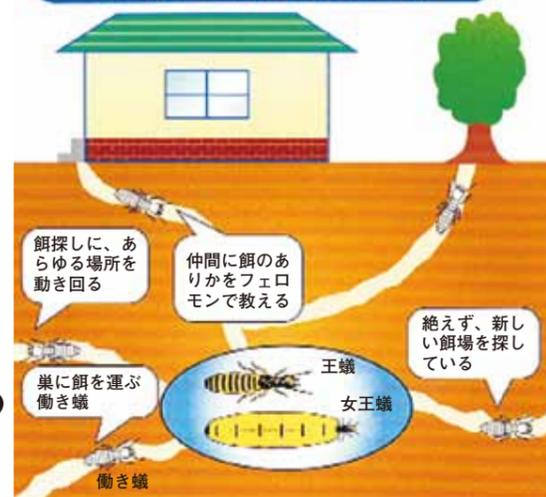
羽アリ

いませんか??

こうなる前に、
ご相談ください!

初夏、シロアリの羽アリは新しい巣を作るため飛び立ちます。羽アリを見つけたらシロアリが近所にいるはず。一度、専門家に見てもらいましょう。

シロアリの活動(イメージ)



- シロアリは、木材が大好きです。
- 住宅に侵入したシロアリは、玄関柱や床材、畳、壁材などを加害していきます。
- シロアリは雑食性なので、プラスチックや鉛、紙、家具なども加害します。

床下無料調査
実施中

お申込み・お問い合わせはお近くのJA(農協)へ

JA共済からのお知らせ



日本人の約2人に1人が「がん」にかかるといわれています! JA共済

がんのリスクは、他人事ではありません。
JAのがん共済は、あなたの「がん治療」をサポートします!

【例：入院日額10,000円・基本型・先進医療ありタイプの場合】

※ご希望により、「基本型」「充実型」を選ぶことができます。先進医療保障タイプも「あり」「なし」を選ぶことができます。

がん診断された場合

〈がん診断共済金〉※1

100万円

放射線治療の場合

〈がん放射線治療共済金〉※3

10万円

がん入院された場合

〈がん入院共済金〉

1日あたり
10,000円

再発時・長期治療の場合

〈がん治療共済金〉※4

50万円

手術の場合

〈がん手術共済金〉※2

入院中 20万円
外 来 5万円

がんで先進医療を受けられた場合

〈先進医療共済金〉※5

技術料に応じて定める額
(先進医療保障ありタイプの場合)

生涯保障

JAのがん共済は一生
あらゆる「がん」への
備え「生きるため」の
保障です!!!



- ※1. がん診断共済金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。
- ※2. がん治療を目的とし、公的医療保障制度に基づく医科診療報酬点数表により手術料が算定されるものを保障します。(一部の手術を除く)
- ※3. がん治療を目的とし、公的医療保障制度に基づく医科診療報酬点数表により放射線治療料が算定されるものを保障します。(60日に1回を限度)
- ※4. がん治療の長期化や転移・再発により、がん診断共済金または前回のがん治療共済金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以後にがん入院共済金、がん手術共済金、がん放射線治療共済金が支払われることとなる入院、手術、放射線治療のいずれかを受けられた場合に、がん治療共済金をお受取りになります。(1年に1回を限度)
- ※5. 先進医療とは療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。なお、がん先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

お問合せは…
各支店・支所
LAライフアドバイザーまで

平成26年度買取価格が決定しました!!

太陽光発電設備はJA本渡五和にお任せください!

お見積りは無料

固定価格買取制度

◆10kW未満買取価格 1kWhあたり **37**円(税込)
 (余剰電力)

① 電力購入単価の約1.5倍!
(従量電灯契約の場合約22円)

② 10年間同一の買取価格となります。

※10kW以上の設置条件を満たせば、法人個人問わず全量買取(産業用)にてお申し込みいただけます。



お問合せは… JA本渡五和
本店経済課・各支店まで

旅のささやき

【旅行企画・実施、お問合せ・お申込みは】
観光庁長官登録旅行業第939号 JATA正会員
株式会社 農協観光 熊本支店
熊本市中央区南千反畑町2-3 総合旅行業取扱管理者 古賀竜司
TEL 096-356-3131

航空券・JR券・ホテル等のご予約

事前に準備できれば、長蛇の列を作る販売機前に並ぶ必要もなく、移動がスムーズになります。必要に応じて宿泊やレンタカー・バスの手配もできます。

国内旅行・海外旅行

ご希望にあわせ、オーダーメイドで作成します。シニア会・子ども会・婦人会・消防団、視察研修が必要な旅行の取り扱いも大歓迎です。

【お問い合わせ先】
天草旅行センター(取次店) ☎0969-23-2262

ふれあいカーニバル 台湾とノスタルジック九份・礁溪温泉 3日間

台湾屈指の温泉 圧巻の中国伝統芸能“変面ショー”&“民族舞踊”を鑑賞!!

●実施日 平成26年11月26日(水)~11月28日(金)

●旅行代金 大人1名様 84,800円 (大人おひとり様 2名1室利用)



- ◆募集人員/30名(最少催行人員20名)
- ◆申込金/20,000円(旅行代金に充当します)
- ◆申込締切日/平成26年10月10日(金)
- ◆添乗員/同行して旅程管理業務を行います
- ◆食事/朝2回・昼2回・夕2回(機内食を除く)

●スケジュール

11/26(水)	各地	福岡空港	台北空港	台北観光(故宮博物院・忠烈祠・ショッピング(総合民芸品店))	台北(泊)
11/27(木)	ホテル	花蓮観光(タロコ峡谷・大理石工場・アミ族の唄と踊り鑑賞)	礁溪(泊)	※夕食はNツアーオリジナルイベントでお楽しみください。	
11/28(金)	ホテル	九份観光	台北空港	福岡空港	各地

第8回ハイ祭沖縄 イベントの旅 3日間

長寿国沖縄の健康の源、沖縄食材がたっぷり! ニライカナイ~琉球うまみちゅ食文化の幕開け~

●実施日 平成27年1月21日(水)~1月23日(金)

●旅行代金 大人1名様 88,800円 (大人おひとり様 2・3名1室利用)



- ◆募集人員/40名(最少催行人員30名)
- ◆申込金/20,000円(旅行代金に充当します)
- ◆申込締切日/平成26年11月28日(金)
- ◆添乗員/同行して旅程管理業務を行います
- ◆食事/朝2回・昼3回・夕2回

●スケジュール

1/21(水)	各地	熊本空港	那覇空港	那覇	那覇
1/22(木)	ホテル	古宇利大橋	古宇利オーシャンタワー	琉球城々園	那覇(泊)
1/23(金)	ホテル	ニライカナイ橋	知念岬	斎場御嶽	那覇

告知 (国内)

- ふれあいグランドゴルフ大会 雲仙日帰りツアー
- 地産地消の旅 北海道ツアー
- 小林幸子コンサート 日帰りツアー
- 春休み子供企画 USJの旅 3日間

組合員異動状況 平成26年9月末現在 (単位:人)

地区	本渡東	本渡西	本渡南	本渡北	五和西	五和東	合計
平成26年3月末	正 730	1,143	347	791	714	568	4,293
	准 223	419	801	553	592	294	2,882
平成26年9月末	正 728	1,141	343	794	709	562	4,277
(前期末比)	-2	-2	-4	3	-5	-6	-16
	准 230	421	797	551	596	299	2,894
(前期末比)	7	2	-4	-2	4	5	12



本店 共済課

熊本県天草市新町9-22
TEL 0969-23-2231

地域の皆様に暮らしの安心を

私たち金融共済部共済課は、保全係5名、事故係3名、共済渉外トレーナー1名、共済渉外員12名(各支店配属)計21名が担当し「ひと、いえ、くるま」の総合保障で組合員様、地域の皆様に万が一の場合、より早く対応しスピーディーに解決できるよう日々仕事に取り組んでいます。

病気や交通事故、また近年全国各地で発生し深刻な被害をもたらしている自然災害など、日常の様々なリスクに備えるため是非JA共済をご利用ください。

これからも、皆様のお役に立てよう頑張っております。よろしくお願いいたします。



自動車共済 共済係(臨) 喜多 恵	調査役・共済 査定員 山下大二郎	調査役・共済 渉外トレーナー 山下 隼人	共済係 塩田 剛	調査役・共済係 榎原 徳男
共済係 大田 拓矢	審査役・共済係 渡辺 一弘	共済課長 堤内 昌子	自動車共済 査定員(課長待遇) 平山 和司	自動車共済 査定員 中浦 友仁

【食事の注意点】
尿酸値が高めの方は食生活に注意しましょう。

【痛風発作の症状】
血液が高尿酸の状態になってもすぐに症状が現れるわけではありません。一般的には4~5年高尿酸血症が続くと痛風発作が起こると考えられています。痛風発作の症状としては、足の親指の付け根の関節に腫れと痛みを訴える人がもつとも多くみられます。

【痛風発作が起る原因】
◎大量の飲酒 ◎過剰なストレス
◎高プリン体食品を過剰に摂ったとき
◎関節局所で温度が急に下がったとき
◎関節局所の体液が酸性に傾いたとき

日本では、第二次世界大戦以降、痛風にかかる人が急増しました。美食や大酒が関係したためで、当時はぜいたく病ともいわれていました。しかし、食生活が豊かになった現在では誰もがかかる可能性のある一般的な病気になりました。痛風は血液中に「尿酸」という物質が増えることによつて起こります。この尿酸はプリン体が代謝されてできた物質でプリン体を多く含んだ食事をすることで痛風が発症する引き金になると考えられます。

厚生連 ニュース 痛風予防について

◎高プリン体食品(肉・魚・大豆製品などの高タンパク食品)に偏らないようにしましょう

◎尿をアルカリ化する食品(野菜・海藻類など)を積極的に摂るようにしましょう

◎飲酒を控えましょう

◎しっかりと水分を摂りましょう

【プリン体を多く含む食品】
◎ビール ◎レバーなどの内臓類
◎カツオ・ウニ
◎干し椎茸・ほうれん草

以上のような食品の過剰摂取はなるべく避けるように気をつけましょう。尿酸はその約70%は尿の一部となつて排泄されますが、腎機能に障害が起ると尿酸が正しく排泄されなかつたり、何らかの原因で尿酸が作られすぎると、たまった尿酸が結晶化し関節にたまり、激しい痛みを起します。これが「痛風」です。また、腎臓や尿路にたまりると結石のものになることもあります。

尿酸の検査は血液で簡単に調べることが出来ます。検査で尿酸値が高めの方は、特に注意が必要です。病気を予防するためにも、毎年、一度は健康診断を受診し、体の状態をチェックすることも大切です。また、規則正しい生活と適度な運動、バランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。