

◆ゴミ集積所で住民の健康を知ることができる（かも）

★

HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は、健康診断の血液の検査項目で、要は糖のことらしい。この指標は、空腹時の血糖値とは違う。血液を採った日から遡って1～2ヶ月の食事がどうだったかを暴き出す優れものだ。

私のように、年に一度の健診日の1週間前の土日に、にわかジョギングをし、その後健診当日まで腹筋と柔軟体操を毎晩やって、野菜や豆腐などを務めて食べ、間食もせず、水も多めに飲んで悪いものを出し、・・・というような悪あがきをしても、HbA1cの値で全てバテてしまう。この値が5.8を超えとかなり注意した方がよいらしく、8.0とか9.0とかの人は、もう結構命がやばいらしい。（詳しくは、お近くの保健師さんとかに聞いてください。）

★★

HbA1cの値が5.2以上の人は一応リスクのある人で、健診した人に占めるリスクのある人の割合が、「うち町は結構高いんですよー。メタボの人の割合は決して高くないし、空腹時血糖値の値が高い人もそんなに多い方ではないのに」という町の保健師さんたちと、「何でこんなことになるんでしょうねー」と雑談していたら、町民（町の健診を受ける人だから、国保の人が主）の秘密が分かってきた。さもありません、という感じ。

○役場でもどこでも、町の人は酒席が長い。量も多い。

○農家が多く、JAからジュースを買い（付き合いで）、たくさんあるのでゴクゴク飲む。

○仕事が忙しいので惣菜屋で唐揚げを買って食べる。自分で作ると炒め物が多くなる。

○アイスクリームの特売の日にはスーパーに走る、という家庭が多いようだ。

○ビーチ（ボール）バレーは盛んだが、汗をかいたから大丈夫だと、ビールを飲む。

※ビーチバレーは、脂肪の燃焼があまり多くない運動という話もある。

○栄養ドリンクを結構飲む・・・ゴミ集積場で、空きビンを見ると顕著。

★★★

町民の健康は、空きビン収集の人が一番よく知っていたりして。意外とそんなもんかも。確かに、まちで人を観察していると分かることがある。事件は現場で起こってるんだ！！そこで、最近観察を通して自分で気付いたこと、それと人から聞いた話（正否は不明！）をいくつか。

○その家に糖尿病の人がいるかどうか、合併浄化槽の点検の人には分かるらしい。

○田舎暮らしを始めたくて空き家探しをしている人が、偶然地元のガス屋さんにその話をしたら、「そんなことは自分たちが一番良く知っている」と、情報をくれた。

○夕方、地方都市のJRの駅で親の車の迎えを待っている高校生は、駅に着いてから親に「今ので着いた」と電話している。朝は、送りの車から食パンを片手に降りてくる子もいるほど慌ただしいのに、帰りは時間に余裕がある。・・・今、コミュニティバスのダイヤ編成を検討しているが、JR-バスの連結は、時間的に切れ目のない乗継ぎ、が命。駅前始発のバスを走らせれば、意外と利用してくれるかも。

○お年寄り、黄色と黄緑色と薄めのオレンジを識別できない。同じだと言い張る。

○飲むと耳の聞こえ方が悪くなる人は、大きな声で話すので、宴会の終わりごろには喉が痛くなっている。・・・こういう人は、往々にして歌が下手だ。

○むらおこしで有名なところには、お坊さんのような口調の、話上手のリーダーがいる。

○お年寄りは、バスに酔わない。