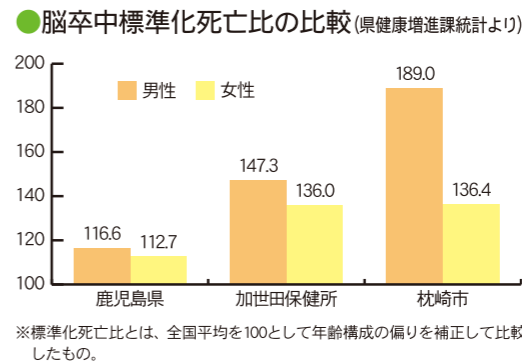


健康だより

問合せ 健康センター
TEL 727-176

「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」をめざして

本市の脳卒中死亡率は、全国と比べて男性で約1.9倍、女性で約1.4倍高くなっています。男性に関しては、県内でワースト1という状況です。



そこで、市では「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」をめざして、市民みなさんにさまざまな健康づくりのサポートを行っています。その一つが、特定健診と特定保健指導です。



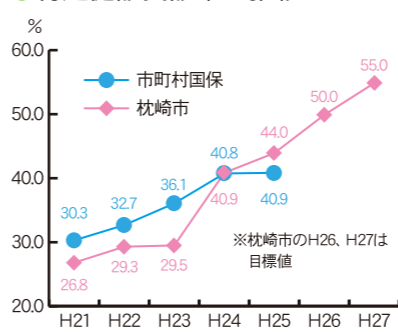
無料化、指定医療機関で行う個別健診の受診期間延長など、さまざまな取り組みを行っています。

特定保健指導

特定保健指導は、特定健診の結果から肥満、血圧、血糖、脂質の異常値のある方が対象となります。健診結果報告会で市の保健師や管理栄養士と生活習慣病にならないための6か月間の改善策を個別に考えていきます。期間中は「おなかスッキリ教室」として、医師の講話や栄養、運動の教室を行っています。参加者からは「勉強になりました。家から実践します」という前向きな声を多くいただいています。

平成26年度からは医療機関で特定健診を受診された方も医療機関で特定保健指導が利用できるようになりました。特定健診は年に1回、自分の体の状態をみるチャンスです。また、特定保健指導の対象になった方は今の生活習慣を見直すチャンスです。健診を受診し、健康でいきいきと暮らせるまちづくりをめざしましょう。

特定健診受診率の推移



※今年度の国民健康保険特定健診受診率は、5月から6月にかけて各地区の保健推進員が対象者に配付する予定です。

お便り紹介



【先月の答え】②無塩

■枕崎市民歌からの問題です。1番の歌い出し「沖の〇〇陽に生えて夢おおらかに潮満つる」という歌詞ですが、〇〇に入る言葉は次のうちどれでしょうか。

- ①入船
- ②かつお
- ③立神
- ④火の神



3月号の特集記事を読んで、枕崎鯉大ト口井が完成するまでの皆さんの苦労がグラムプリ受賞に結びついたと感動しています。会場に行かれた方々の団結力といい、枕崎市全体の結果だと思えました。(東本町・はまちゃん62・男性)

お便りあいがともさげもす。おっしゃる通り枕崎市民の団結力・結束力が今回もグラムプリを勝ち取りました。枕崎鯉船人めし優勝の時もそうでしたが、枕崎はハマリ方が他を圧倒しちようち思います。こいからまた枕崎グルメを求めて市外から訪れるお客様が増えます。食のおもてなしの準備は整いました。「また来たい」と思わすのは人のおもてなし力が試されます。ハマリましょう！

枕崎を離れて暮らすようになり38年目を迎えます。いつも四季折々の情報が掲載された広報紙を毎月愛読しています。枕崎に生まれ、育ち、慣れ親しんだ変わらぬあの山や川など、年を重ねる度にふるさとに対する想いはつりあいます。これからも時代とともに発

春のうららかな日、台場公園のベンチでカレーや煮物を持って行き、それぞれ海に向かって食べたとき、4人の孫が「海がきれいだね」と言いながらカレーを食べていました。私はそれを聞いて少し幸福な気分になりました。その後海でおせいさんカメノテやくつちやがし(カラスガイ)を探り、家に持ち帰っておいしく食べました。(恵比須町・あびやさん・64・女性)

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

お便りあいがともさげもす。海を見ながら家族でカレー。なんつあならんですね。気候のタイミング良か日は屋久島まで見えたりして、台場公園は良かです。よね。

今月のプレゼント



縁結び一本釣りがつお角煮(5名様)【提供】枕崎市漁業協同組合

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙へのご意見やご要望 枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上応募ください。いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。なお、プレゼントの抽選は、ご意見や出来事への記入がある方を優先させていただきます。ご了承ください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
メールアドレス kono@city.makurazaki.jp
★応募締切 4月30日(木) ※当日消印有効
★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 72-1111 (内線 215)

南溟館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00 (休) 毎週月曜日 (問) TEL 72-9998
※入館は16:30まで ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

青空美術館 ~親子スケッチ教室

- 日時 5月10日(日) 午前9時~正午 ※小雨決行
- 場所 アートストリート「青空美術館」(国光公園~市役所通り~駅通り~中央通り~出会いの広場)
- 対象 幼児、児童、生徒とその保護者(子ども会等の引率でも可) ※一般の方も参加できます。
- 集合場所 南溟館研修室に午前9時に集合
- 準備するもの 筆記用具、クレヨン、絵の具、飲み物等

- ※画用紙・画板は準備します。
- 申込期限 5月7日(木) 午後5時まで(定員40名)
- 申込み 南溟館 TEL72-9998

親子スケッチ教室作品展

- 会期 5月12日(火)~24日(日)
- 会場 南溟館(研修室)
- 観覧料 無料

かごしまの野鳥写真展

- 日本野鳥の会鹿児島県の会員諸氏が撮影した、主に鹿児島県内の野鳥写真の展示をします。
- 会期 5月12日(火)~24日(日)
 - 会場 南溟館(市民ギャラリー)
 - 観覧料 無料

ひつとべ! かがしま国文祭 平成27年 10.31(土) > 11.15(日)
第30回国民文化祭・かごしま2015
本物。鹿児島県 ~文化維新は黒潮に乗って~

新刊紹介

- 一般書
 - 天皇皇后両陛下の80年 宮内庁侍従職(監修)
 - 素数モンスター R.E.シュワルツ(著)
 - tupera tuperaの手作りおもちゃ tupera tupera(著)
- 児童書
 - おばけのたまごにいちばん あきやまたし(作・絵)
 - よくわかるLED・発光ダイオードのしくみ 伊藤 尚未(著)
 - ぼくがすきなこと 中川ひろたか(文) 山村 浩二(絵)

大型絵本が増えました!

学校や幼稚園・保育園などの団体や育成会での読み聞かせ・読み聞かせボランティアグループであれば貸出を行います。



なんじゃこりゃー!?~おどろき発見~展

期間 4月23日(木)~5月12日(火)
場所 1階カウンター前、2階

イベント

雑誌リサイクルデー

日時 4月14日(火) 午前9時30分~
保存期間の過ぎた雑誌(平成24年7月~12月分)を差し上げます。欲しかったあの雑誌があなたの元へ...。お楽しみに♡

図書館だより

No.276
市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 4月10日~5月9日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 4月 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

休館日 ☆イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)