



健康増進計画
推進キャラクター

“ケンゾウレンジャー”



年に1回、 特定健診を受けましょう!

メタボリックシンドロームは
なぜ危険なの?

メタボとは・内臓脂肪型肥満に加え、①脂質異常、②高血糖、
③血圧高値のうち2つ以上を併せ持った状態のこと。

それぞれの危険因子がまだ軽い(少し高め)状態でも重なることで動脈硬化が進行し、命に関わる虚血性心疾患や脳血管疾患を引き起こすリスクが高くなります。でも、メタボの自覚症状はほとんどありません。

早めに気づく
ためには?

毎年 健診を受けることが早期発見・早期治療の第一歩!

毎年受けると健診結果の変化に気づくことができます。
健診を受診し、結果を確認することが生活習慣の改善や早期治療につながります!

情報

平成 26 年度の南九州市特定健診結果より

- *男性・40代の約6割に脂質異常、約4割に計測異常(腹囲・BMI)があることが分かりました。
「若いから、どうもないから、大丈夫!」という事ではないですね!
- *女性・50代の約6割に脂質異常、約2割に高血糖があることが分かりました。
女性は年齢が上がるごとに異常値の出現率が高くなる傾向があります。

健康相談を上手に活用しよう!

生活習慣の改善や食生活についてなどお気軽にご相談ください!

定例
健康相談

川辺保健センター: 毎月第1火曜日(10:00~11:30)
知覧保健センター: 毎月第1水曜日(//)
顛娃保健センター: 毎月第1木曜日(//)
※その他、お電話でのご相談にも応じます。

【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221
顛娃保健センター 0993-36-1111

~「こころの健康相談」のご案内~

開催日	場所
3月24日(木)	川辺保健センター

カウンセラー: 児玉 さら先生(心理士)

お近くの保健センターへ事前にご予約ください。

現在、各世帯へ「平成28年度健康診査受診調査票」を発送しています。28年度の特定健診やがん検診の受診希望の有無について記入の上、自治会長または各地区保健センターへ提出してください。

ミュージアム知覧企画展「祈りの世界」にて
3月20日まで展示中



寛保元年(1741)に造られた寄せ木造りの天神像です。顛娃町郡麓の天神社から明治40年(1907)に大野岳神社に合祀されたもので、顔面の胡粉や袍の彩色が残り、腹部には梅鉢紋が描かれています。
平安時代、中央から遠く離れた大宰府(福岡県)に左遷され、失意のうちに没した菅原道真は天神様として畏怖・祈願の対象として信仰されました。
天神様は、当初、御霊神・雷神としての性格をもっていました。道真が生前、優れた学者であったことから、江戸時代以降は学問の神として盛んに信仰されるようになりました。

天神像

顛娃歴史民俗資料館
れきみんかんだより⑧

