

★南九州市民は運動不足??★

「運動習慣がある人は40歳代では5人に1人だけ」

平成28年度の特定健診質問票（運動に関する項目の割合）を県平均と比較すると、南九州市はどちらの項目も男女ともに低い状況です。

	市男性	県男性	市女性	県女性
1日30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	38.5%	45.8%	37.9%	42.3%
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	46.7%	53.9%	49.7%	54.0%

「ながら運動」をやってみよう！

運動の効用：糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、ロコモ、認知症などになるリスクを下げると言われています。

大きな筋肉 ふともも!!

お風呂上りに身体を拭く時にするぞ！

お尻を突き出すように！



ゆっくり、ひざの曲げ伸ばし

膝がつま先より前に出ない！

第2の心臓 ふくらはぎ!!

朝の新聞、たまには立って読んでみようかな～♪

お腹に力を入れて、背筋をシャキッ！



できるだけかかとを高く上げると効果倍増！

がんばれる時はかかとの上げ下げ！

水曜日は運動の日
南九州市健康増進計画

3月は自殺対策強化月間

[お問い合わせ] 知 保健センター

学芸員通信 ⑨

「むかしのくらし」

ミュージアム知覧には、レコードや黒電話、リモコンの無いテレビ、ちゃぶ台など、昔懐かしいものを展示するコーナーがあり、家族で訪れた方が、道具の使い方やそのときの思い出を子どもや孫に話をしていく姿をよく目にします。

我々学芸員も、毎年、市内の各学校から授業での見学を受け入れますが、使い方や必要性を知らない子どもたちがだんだんと増えているように感じます。一方で、子どもたちにとっては新鮮に映るようで、興味津々に話を聞いてくれます。

ミュージアム知覧では、昭和の資料収集も行いながら、子や孫に私たちの生きた時代を伝えるための展示も行っています。黒電話での通話体験もできますので、見学されたことのない方は、一度ぜひお越しください。



▲昔懐かしい品々。



真心を込めた 手作りの美味しさ

ご予算に合わせて
お作り致します。
料理内容についても
お気軽に
ご相談ください。



蓮 3,240円

精進落とし

旬の素材をぐっとおいしく。

宮脇仕出し店
MIYAWAKI SHIDASHI

南さつま市加世田川畑4219番地1
TEL.0993-52-2457

統計調査員を募集します

市では、国や県が実施する統計調査で、調査対象を訪問し、調査票を配布・回収していただく方（登録統計調査員）を募集しています。

◆統計調査員とは？

統計調査が実施されるときに、事前に登録している調査員（登録統計調査員）へ調査を依頼し、統計調査の仕事に従事していただく制度です。

◆登録できる方

南九州市在住の20歳以上で、知り得た事柄を漏らさず、誠実に仕事に取り組んでいただける方。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

[担当] 知 企画課 広報統計係