健康増進計画推進キャラクター

ケンゾウレンジャー お役立ち情報

からだもこころも“休養”とれていますか？　～こころの休養と睡眠編～

南九州市民で特定健診を受けた2割の方、つまり**5人に1人は「睡眠で休養が十分とれない」**との結果でした。特に、年齢が**60・70歳代**の割合が高いです（H30年度特定健診質問票結果より）。

市の実態調査（H26）では「休養が月1日以下」と答えた方が、19.2%でした。

市では、**「月に2回以上休養をとる」**ことを推奨しています。

↓

休養がとれず心身の疲れが重なると、抑うつ気分やイライラ感が続いて、うつ病を発症することもあります。

うつ病　どんな症状がでるの？　サインは？

態度
- 口数が少なくなった
- イライラしている
- 付き合いが悪くなった
- 気弱な言動が目立つ

仕事面
- 仕事に身が入らない（特に午前中）
- 作業の能率が悪くなる
- ミスが増える

からだ
- 食欲がないまたは増大する
- 頭痛、腰痛、肩こり
- だるい
- 眠れない

うつ病は、誰でもなりうる病気です。
早期発見、早期治療が大事。早期に対策を行うと早く回復へつながります。
●一人で抱え込まず、誰かに相談を　　臨床心理士による「こころの健康相談」（個別相談）月１回開催　予約制

［申・問］知覧保健センター　☎0993-58-7221

学芸員通信㉔

鹿児島県指定文化財に指定されました「南九州市頴娃町の溶結凝灰岩の環状プール群」

平成31年4月19日に、番所鼻公園の「南九州市頴娃町の溶結凝灰岩の環状プール」が、鹿児島県指定文化財「名勝」と「天然記念物」に重複して指定されました。

溶結凝灰岩とは、火山灰や火砕流が降り積もり、圧力と熱で固まったものです。柔らかい層が波によって削られて陥没し、海水が流入したものを「環状岩礁」や「環状プール」と呼んでいます。水成川河口から枕崎市にかけての海岸線の風景を形作るとともに天然の良港として利用されてきました。

また番所鼻からの望む風景は、平安時代の歌人・能因法師が薩摩の名所として紹介し、江戸時代に全国を測量した伊能忠敬が絶賛したと伝わっています。

今後訪れる際は、昔から親しまれてきた自然の造形の面白さを観察していただければと思います。

▲番所鼻公園の環状プール

「サマージャンボ宝くじ」が発売されます。

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

■発売期間　７月２日（火）～８月２日（金）
■抽選日　８月14日（水）
■販売価格　各１枚　300円
■サマージャンボ宝くじ
　１等　５億円×20本
　前後賞各　１億円×40本
※発売総額600億円・20ユニットの場合
■サマージャンボミニ
　１等　3,000万円×40本
　前後賞各　1,000万円×80本
※発売総額240億円・８ユニットの場合

◎問い合わせ先
　県市町村振興協会　☎099-206-1001

魚菜庵 かわばた　会席　昼膳　夜膳

なべ・卓盛コース　それぞれのコース１人前　2,500～円（税抜）

会食 3,000～円（税抜）　飲み放題プランあり

大切な節目にも真心込めたお料理でおもてなしさせて頂きます。
●法 事 ●結 納 ●歓送迎会●忘・新年会 ●各種お祝い 他

☎099-204-7866
営業時間／11:30～14:00 17:30～21:30
〒891-0144 鹿児島市下福元町7702-1

南さつま市・川辺からは、川辺峠を降りて影原交差点左です。鹿児島市内からは、225号線から川辺峠入口手前です。

【広告に関するお問い合わせ】企画課 広報統計係