

健康増進計画推進キャラクター ケバウレジャー お役立ち情報

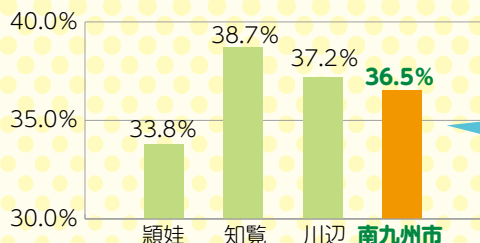
～運動・ふれあい編～

南九州市における運動の取り組み状況は？(平成30年度特定健診質問票より)

	市	県
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している割合	36.5%	42.6%
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割合	50.6%	54.3%

運動習慣・身体活動ともに
県平均よりも低い

●運動習慣のある者(H30年度)



地域により
運動の
取り組みに
差があるよう
です。

運動は、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・認知症、そして新型コロナウイルスの予防につながります。毎日の生活に、ながら運動、+10分（プラス・テン）で体を動かして自分の健康を守りましょう！

ながら運動



◎ゴロゴロしながらもも上げ
横向きになって、ゆっくり、
脚を上げます。

私の生活の中で、
いつ、+10できるかな？



座っている時に！
腹筋&ストレッチ
(テレビを見ながら)



- ・通勤中に…早歩き、自転車で通勤
- ・仕事中に…小まめに動く、階段を使う
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ、「ながら運動」

+10分

[担当] 知 保健センター 0993-58-7221

学芸員通信 38

知覧の掩体壕と誘導路に
見る戦争の記憶

知覧町の打出口から新町・平久保などの自治会の一帯は第二次世界大戦時の陸軍の飛行場があり、現在、飛行場跡を南北に走る県道額姪川辺線は、当時の副滑走路にあたります。

打出口自治会には飛行学校跡が、取達・峯苦などの自治会には飛行場に伴い飛行機を格納する掩体壕や誘導路跡が今でも残っています。

終戦から75年が経過し、戦争体験者も少なくなってきた今日、これらの戦跡は日記や手紙などの記録と共に戦争を語り継ぐ大事な資料・証言者となっています。



姿を現した掩体壕

現在整備されている
掩体壕跡



現在残っている誘導路跡

▲米軍機から1945年7月撮影による

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。



精進落とし

運 3,240 円

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

南九州市青少年健全育成キャッチフレーズ 「地域の声かけで育む心豊かな青少年」

「青少年育成の日」
毎月第3土曜日

☆地域一体となった非行・事故・SNS利用に係る子どもの性被害などの防止に努めましょう。

「家庭の日」
毎月第3日曜日

☆手伝いや家事、読書など、家族のふれあい機会を推進しましょう。

「ありがとう」「ごめんなさい」たった一言が言えなくて
(ひまわりカレンダーより)



高校生クラブ役員会
～高齢者へのハガキづくりに励む
高校生クラブ役員～

「共通実践事項」

- 気持ちのよいあいさつと返事をしよう！
- 地域の行事に参加しよう！
- 家の手伝いや読書をしよう！