



「若いから大丈夫！」って本当??

	35歳異常出現率 (H28)	40歳異常出現率 (H27国保)
肥 満	26.7%	33.3%
血 圧	15.0%	25.0%
糖 代 謝	25.0%	33.3%
脂 質	51.0%	59.3%
肝 機 能	16.7%	16.7%
腎 機 能	1.7%	16.7%
要 医 療	21.7%	25.0%
異常なし	48.3%	25.0%



南九州市では平成28年度に、“35歳節目健診”を実施しました。その結果、脂質（中性脂肪やLDLコレステロールなど）については、なんと、5割以上の方が基準値から外れていました。他にも、2割以上の方に、肥満・糖代謝異常が見られ、総合判定でも、2割以上の方が要医療と判定されました。「若いから大丈夫」と言えるのでしょうか？
どの年代でも、健康づくりへの取り組みは大切です。まずは、ご自身の生活習慣・食習慣を見直してみませんか？

生活習慣・食習慣チェック！

当てはまるものに☑（チェック）をしてみましょう。

- ☐ 食事はお腹いっぱい食べる
- ☐ 夕食後に間食を摂ることが週3回以上ある
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食を摂ることが週3回以上ある
- ☐ よく噛まない
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある
- ☐ 運動習慣がほとんどない
- ☐ タバコを習慣的に吸っている

チェックが付いた方は、
チェックの数が1つでも
減るように心がけましょう♪



▲姿を現した水車坑(写真中央)

平成26年度の発掘調査によって話題となった金山水車（轟製錬所）跡。跡は、一部が調査されたのみで、その全容はよく分かっていません。そのため市文化財課では継続して調査を行っています。
今回、所有者から許可をいただき、水車坑の調査を行いました。水車の土台部分である水車坑は、半分ほどが土砂で埋まっていますが、丸一日かけて取り除いた結果、凝灰岩を深く掘り込んだ非常に迫力のある姿を現しました。当時は約5メートルの水車が架かり、鉱石を砕く作業などに用いられたようです。
これからも新しい発見がありそうな金山水車（轟製錬所）跡。インターチェンジの名称にも使われていますので、近くを通るときには気にかけてみてください。

学芸員通信 ⑥ 金山水車（轟製錬所）跡

学芸員通信 ⑥



建築家と一緒に作る高性能な
デザイナーズ住宅を、手に届く価格で。

モデルハウス
常時公開中!!

予約受付中! ▼

得する!!

リフォーム
補助金相談会

後悔しないための

賢い家づくり
勉強会

※掲載の写真は別冊住まいの設計「アトリ建築家とつくる
マイデザインハウス」に掲載されたものです。

※詳しくはホームページまたは
お電話にてお問い合わせください。



木のん ホーム
conon home

お問合せ

0120-099-378

株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969(株東木材内) <http://cononhome.com/>

「素材と二手作りにこだわった
おせち料理」

- 二段桐箱おせち 20,000円 5~6名様用
- 桐箱おせち 12,000円 5~6名様用
- めおとおせち 7,000円 2名様用



宮脇仕出し店
MIYAWAKI SHIDASHI
南さつま市加世田川畑4219番地1

宮脇仕出し店

TEL.0993-52-2457

年越しオードブル
1盛5,000円
も配達いたします。
無料配送

※仕入れ状況等により、一部写真と異なる場合があります。