

**ご存知
ですか？**

鹿児島県は脳卒中の治療している受療率が全国1位（H26患者調査）、要介護や寝たきりの主要な原因も「脳卒中」です。
南九州市を含む南薩地域は脳血管疾患で亡くなる方が多い地域であり、重点取り組み地域として脳卒中对策推進事業を取り組んでいます。

脳卒中予防のため 毎日の生活で出来ること

- 1 減塩～みそ汁は具たくさんに 麺類の汁は残す 加工食品のとりすぎに注意
- 2 野菜をたっぷり食べる～野菜にはカリウム（余分な塩分を体の外に排泄してくれる）がたくさん含まれています。1日350g以上を目標に！
- 3 禁煙～タバコは脳卒中だけでなくがんや心臓病にかかるリスクを上げます。
- 4 節酒～適量を守って大量の飲酒は避けましょう。
- 5 運動習慣～いまの生活にプラス『10分』体を動かしましょう。
- 6 毎年受けよう！特定健診

「350g」はこれくらい！



現在、高血圧・糖尿病・脂質異常・心臓病等の生活習慣病で治療中の方は、主治医の指示に従って、治療を継続することが大切です。生活習慣病の悪化を防ぐとともに、脳卒中の発症や再発を防ぐことにつながります。



TOPICS

重症で生命に関わる脳卒中を起こす原因のひとつに「不整脈（心房細動）」があります。

日頃から自分の脈拍をチェックして、脈のリズムがバラバラだと感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。



心房細動週間Webサイトより引用

問 い 合 わ せ

知覧保健センター
0993-58-7221

Spring festa スプリングフェスタ

主なステージショー
(会場：芝生広場) 5月1日(月)・2日(火)はステージショーはありません。

期 日	1回目	2回目	内 容
4月29日(土)			仮面ライダーエグゼイドショー
4月30日(日)			ワンワンとあそぼうショー
5月 3日(水)	11:00	14:00	ポケモンショー
5月 4日(木)			猿回しショー
5月 5日(金)			宇宙戦隊キュウレンジャーショー

5月4日(木)
10:00～
**花の苗木
プレゼント**
先着200名・小学生以上
▶提供/指宿園組合

5月5日(金)は、中学生以下の入場は無料です。
入場料/高校生以上 620円 小・中学生 300円 幼児無料・70歳以上無料(県内在住者)

※雨天時は、整理券を開園1時間15分前に配布し、イベントホール(定員450人)で開催します。

88 フラワーパーク 花ごしま **0993-35-3333** 詳しくはHPへ
<http://www.fp-k.org/>
住所 指宿市山川岡児ヶ水1611 フラワーパークかごしま 検索

関係金融機関との業務連携協定式

～空家等対策事業の推進に期待されます～

3月30日、市は市内の6つの金融機関（JA 南さつま、JA いぶすき、(株)鹿児島銀行、(株)南日本銀行、鹿児島相互信用金庫、鹿児島信用金庫）と空家等対策事業に関わる業務連帯協定を締結しました。内容は、危険空家の除却に対する相談・支援など、空家対策等事業が円滑に行えるよう共に連携・協力することで、より住みやすい環境を目指すためのものです。



▲各金融機関と協定締結後、握手が交わされました。