



ちょっと太っているだけ、ほんとうに大丈夫？！

メタボの基準

腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上

- ①脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または
HDL 40mg/dl未満
 - ②血圧 収縮期 130mm Hg以上 かつ/または
拡張期 85mm Hg以上
 - ③空腹時血糖値 110mg/dl以上
- 該当者：腹囲①～③のうち2つ以上該当
予備軍：腹囲①～③のうち1つ該当

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドローム予備群および該当者は南九州市で3～4人に1人（平成27年度特定健診・特定保健指導実施結果報告書より）

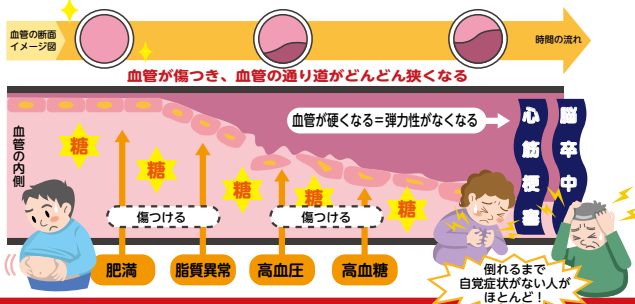
メタボ状態が続くと自覚症状はなくても血管が傷つきだんだんと動脈硬化が進み、脳卒中や腎臓病などの病気を発症するリスクが高くなっていきます。

運動はメタボを解消する有効な手段のひとつですが、より効果を出すためにおすすめの方法があります♪

内臓脂肪を解消させる運動のポイント

運動の種類	有酸素運動（ウォーキング・自転車こぎ・ジョギング・水泳など）を中心に
頻度	1日30分以上（10分の運動を3回に分けてしても効果あり♪） ウォーキング（1時間）ならば週に3回以上が目安

- ★高血圧など治療中の方は主治医の指示に従って運動を行ってください。
- ★毎年健診を受けてからだの中の変化を確認しましょう。

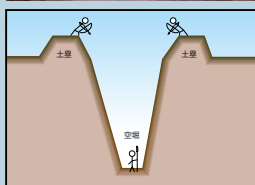


学芸員通信 ②

「城と麓（ふもと）」 わが町のルーツをたどる

お城といえば山上にそびえる瓦屋根の天守閣と高石垣をイメージしますが、南九州市にはそうしたお城は必要なかったようです。シラス台地を削り深い堀を築き、土を盛ったり削ったりして敵の侵入を防ぎました。

中でも南九州市には、知覧城（上木場城）、平山城（川辺本城）、勝目ヶ城（山田城、額娃城（獅子城）などの代表的な城があります。戦国時代、お城はその地域を支配する武士たちの拠点でしたが、江戸時代になると城の下に「麓（ふもと）」と呼ばれる武士の集落が造られました。例えば川辺（平山）や勝目、額娃、知覧の四つの麓です。やがてその周りには人が集まり町ができて、今日に至っています。地元のお城と麓は、そうした町のルーツをたどることができる貴重な遺産です。



▲大空堀のイメージ図

▶国史跡 知覧城跡の大空堀
※写真は今年2月に桂竹丸氏と共に訪れた城愛好家でも知られる春風亭昇太氏により撮影されたものです。

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。



※掲載の写真はすべて、別冊住まいの設計「アトリエ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。



「アトリエ建築家」と呼ばれるプロの建築家がつくる住みやすくてカッコいい家、高気密・高断熱・高耐震の“高性能住宅”誰もが「いつかは住んでみたい」と思う理想の住宅を手が届く価格で、お客様おひとりお一人の家づくりへの想いをカタチにします。

モデルハウス常時公開中!!

予約受付中!

※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。

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



木のんホーム 株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969 (株東木材内)
conon home http://cononhome.com/

お問合せ

0120-099-378

みんなのハッピー