



☆南九州市健康増進計画
「健康管理」の目標は

健(検)診・保健指導を受けよう
生活習慣病の発症・重症化を予防しよう です。

生活習慣病の多くは「沈黙の病気」とも言われ、自覚症状がほとんど無いまま進行します。しかし、体の中では動脈硬化が進み、やがて脳卒中や心臓病、腎不全といった生命に関わる重大な病気につながります。



南九州市 は県内でも脳血管疾患で亡くなる方が男女とも多く、高血圧、糖尿病、腎不全に関する医療費の合計は国保の通院医療費の全体の約4割を占めています。生活習慣病が進行すると医療費もふくらんでいきます。

重症化予防は生活の質を保つためにも、医療費の面でも重要です！

ちょっとためになる♪糖尿病教室

重症化予防の取り組みとして、特定健診受診者のうち、空腹時血糖値126mg/dl 以上または HbA1c6.5%以上の方を対象に、市内保健センターで糖尿病教室を開催しました。

- 【主な内容】**
- ・糖尿病を改善するための“食事のコツ”
 - ・糖尿病と腎臓の関係～減塩について～
 - ・糖尿病の病態や合併症について

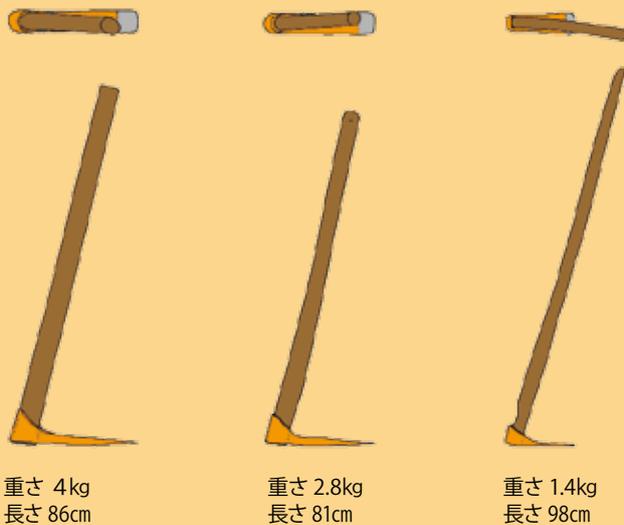


参加者の声

- ・教室で立てた目標を実践できている。
- ・体にいいと思って食べていた物が、血糖値の高い自分には良くないと分かってよかった。
- ・糖尿病と腎臓の関係が分かり、減塩に努めようと思った。

【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223
知覧保健センター 0993-58-7221
額娃保健センター 0993-36-1111



大型のクワで打ち込み、コラを塊として掘り起こします。1年ほど風雨にさらしておき、小型のクワなどで砕いて土にしています。

この農具は、「コラ」と呼ばれる硬い火山灰地層を掘り起こすためのクワで、額娃町上別府で使われていました。
コラ層は、水を通さないため耕作に不向きな土地柄でした。昭和20年代から30年代にかけてコラ除去作業が盛んに行われ、ブルドーザーが導入される前までは、人力で専用のクワを使って行われていました。コラオコシ作業は、刃先が厚くて重いクワを振るうので、大変な重労働だったそうです。

コラオコシ

額娃歴史民俗資料館
れきみんかんだより ⑬

