



4月の健診は受けましたか 健診は受けた後が大切です！



特定健診はメタボリックシンドローム(以下メタボ)をはじめとする生活習慣病の発見などに的を絞った健診です。健診を受けたことで安心していませんか。

健診は受けた後が大切
健診は受けたらそれで終わりではありません！生活習慣病は、ある程度進行するまでは症状として現れないことがあります。

暴飲暴食や運動不足など生活習慣の乱れが続けば、余ったエネルギーが脂肪に姿を変え、内臓の周りに蓄積し、肥満・高血圧・高血糖・脂質異常など小さな異常が健診結果に必ず現れてきます。

健診結果を上手に生かして、自分の体と向き合い、自分らしい健康的な生活をおくりましょう。

結果報告会では何をするの
結果報告会では結果の見

方や健康づくりについて説明します。生活習慣病を発症する危険性がある人には特定保健指導をお勧めします。医師・管理栄養士・保健師などが、「特定保健指導」で6か月間、健康づくりのお手伝いをさせていただきますので、ぜひご利用ください。

結果報告会

- ▽大口元気こころ館
5月24日(日)～28日(水)
- ▽まごし館
5月29日(木)～30日(金)

4月に健診を受けられなかった人も大丈夫！個別健診や人間ドックを受けることもできます。詳しくは6～7ページをご覧ください。

特定健診でチェックする検査項目

- ①腹囲(おへそまわり)**
男性…85cm または BMI 25 以上
女性…90cm
+ 以下のうち、いくつに該当？
- ②血清脂質**
●中性脂肪……………150mg/dl 以上
●HDLコレステロール値… 40mg/dl 未満
のいずれかまたは両方
- ③血圧**
●収縮期(最高)…130mmHg 以上
●拡張期(最高)… 85mmHg 以上
のいずれかまたは両方
- ④血糖**
●空腹時血糖……………100mg/dl 以上
●HbA1c (NGSP 値)… 5.6% 以上
のいずれかまたは両方

※この4つに加え、喫煙の有無も判定の基準になります。

健診結果に応じた保健指導

情報提供 健診を受けた人全員

健診結果の見方・生かし方、健康づくりのアドバイスなど生活習慣改善に必要な情報を提供します。

①+1つ 動機付け支援 メタボ1歩手前の人 特定保健指導

専門家との原則1回の面接で、実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、実行します。6か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

①+2つ 積極的支援 メタボの危険性が高い人 特定保健指導

初回面接でメタボの改善の計画を立て、3か月以上継続したサポートを専門家から受けます。6か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

特定保健指導 特定保健指導に該当する人には、運動教室・栄養教室をおすすめします。この機会にぜひ参加してください。

新年度が始まったばかりの4月2日、南米チリの沖合でマグニチュード8を超える地震が発生しました。過去にも昭和35年の「チリ地震津波」によって大きな被害が出たこともあり、町では緊張が高まりました。幸い、今回の津波は注意報レベルでしたが、たとえ小さな津波でも、現在の南三陸町では東日本大震災による地盤沈下と損壊したままの護岸施設の影響で越波しやすく、警戒が必要です。

国は、「チリ地震津波」のような数十年から百数十年に1回の割合で発生する比較的大きな津波をL1（レベル1）、東日本大震災時のように数百年から千年に1回の割合で発生する巨津波をL2（レベル2）と定義しています。町や県では、頻度の高いL1に対応する防潮堤を整備し、L2に対しては住居の高台移

転や避難施設の充実による減災という方針で沿岸部の整備を進めています。町の防潮堤については、環境影響や漁港との分断による使い勝手の悪さを指摘されるなどさまざまな意見が出ましたが、基本設計の見直しを経て、一部を除き概ね合意が得られた状況です。しかし、今後も地権者や漁業関係者との細かい調整が必要で、着工にはしばらくの時間が必要となります。

（新納誠朗）



津波警戒で通行止めとなった道路

伊佐の味
からだに栄養

食生

おいしいものでいきいき笑顔になる

Vol.43

「黒潮の恵をたっぷりいただく」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉3人分

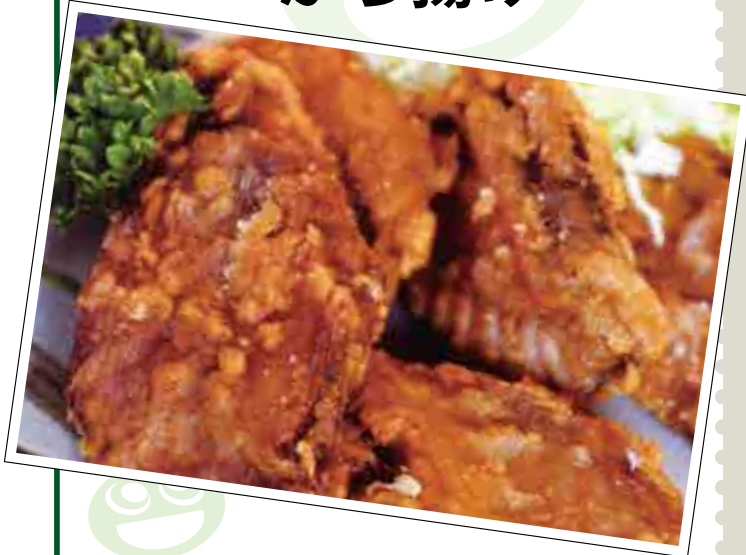
カツオの腹皮	500g	濃口醤油	適量
おろししょうが	1片	みりん	少々
片栗粉	適量	小麦粉	適量

〈作り方〉

- ①腹皮は小骨を除き、食べやすい大きさに切る。しょうがはおろしておく。
- ②濃口醤油・みりん・おろししょうがを混ぜた漬け汁に腹皮を10～15分ほど漬ける。（漬け汁は濃すぎないように）
- ③②の汁気をきり、片栗粉・小麦粉を同量ずつふってまぶす。
- ④揚げ油を熱し、③をきつね色になるまで揚げる。

魚のから揚げ

カツオ腹皮のから揚げ



【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）



こどもたちへ まどみちお(文) ささめやゆき(絵)



(出版：講談社)

童謡「ぞうさん」で知られる詩人、まど・みちおが84歳のときに母校のこどもたちにあてて送った手紙。大切なことを子どもにつたえるのが自分の役目と、詩を書き続けた詩人の魂の言葉。



無縁旅人 香納諒一



(出版：文藝春秋)

16歳の少女はなぜ死んだのか？家族や地域の絆を失った“無縁社会”で若者たちが抱える孤独と痛みとは…。「贄の夜会」の警視庁捜査一課・大河内班の刑事たちが事件の解決に挑む警察小説。

【5月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ は休館日

○ はイベント

開館時間 火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時



【今月の新刊本】

【 児 童 】

ノンキーとホンキーのカレーやさん	村上しいこ
ならんでるならんでる	鈴木まもる
ターシャの農場の12か月	ターシャ・テューダー
月見草の花嫁	飯野和好

【 一 般 】

さいごの毛布	近藤史恵
フェイバリット・ワン	林真理子
豆の上で眠る	湊かなえ
書かずにはいられない	北村薫

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 5月24日(土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

4月23日「子ども読書の日」大型絵本の読み聞かせ会
 菱刈小：図書館ボランティア「ぎんなん」(写真)
 田中小：図書館ボランティア「おはなしミッケ！」

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000



110番だより

『うそ電話詐欺』に注意!!

こんな言葉に注意

- 保険金の過払いがあります
- 絶対儲かります
- 被害金を取り戻せます
- 口ト6の番号教えます

「私は大丈夫!」と思っ
ていても、実際にこんな電話がかかっ
てきたら、誰だつて動揺してしま
います。犯人は、この心の動揺につ
け込んできます。日頃から手口を
理解し、心の準備をしておきま
しょう。



まずは相談
伊佐警察署
☎ 0995
22-0110

うそ電話詐欺や悪質商法の情報 をメールで配信します!!



お手持ちの携帯電話で、メール
アドレスを入力

アドレス
isa-bouhan@po5.synapse.ne.jp

文面に、お名前、お住まいの市
町村名、職業、連絡先電話番号
を入力

メール送信

登録完了!! 配信開始



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



男女共同参画社会

黄色いリボン® 「男女共同参画基礎講座 受講生募集!!」

男女共同参画についての基礎や
理解を深めるための講座を開催し
ます。

※第3・4回はオプションプロダ
ラムも予定しています。

開催日

第1回 6月7日(土)

「男女共同参画」の概念

第2回 6月14日(土)

男女共同参画と人権

～性別にかかわらずなく自分ら
しく生きるために～

第3回 6月28日(土)

「わたし」を振り返る

～男女共同参画の学びと「わ
たし」の出会いを確認する～

第4回 7月5日(土)

地域づくりと男女共同参画

時間

全講座 13時15分～16時45分

※オプションプログラム

10時30分～12時

場所

かごしま県民交流センター

申込期限 5月24日(土)

申込・問い合わせ先

鹿児島市山下町14-50

鹿児島県男女共同参画センター

☎099・221・6603

※参加費無料、託児あり

女性サロン室

あなたが自分らしく生きるため
に、一緒に考えます。ぜひご利用
ください。

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660



問い合わせ先 企画政策課共生協働推進係 ☎1311