

初盆

お盆料理のご予定は
お決まりでしょうか？
すなわち材料に真心を
こめた精選料理を...

初盆 ① 2,100円(税込)
初盆 ② 2,600円(税込)

お問い合わせ頂きましたら
パンフレットをお届け致します。
一部地域には配達できない場合がございます。

有限会社 浜野食品
〒895-0072 薩摩川内市中郷町5432-3
TEL (0996) 23-2724

ご予約承り中!

オーガニックショップ 恵み

手作りパン・有機無添加食品
自然派日用雑貨
オーガニックコットン商品
書籍・重ね煮お料理教室

薩摩川内市東郷町斧洲4097(中ノ上商店内)
TEL/FAX 0996-42-0222
営業時間 10:00~19:00 定休日なし
http://shopmegumi.web.fc2.com/

藤川天神峡そうめん流し

営業期間 6月27日(土)~8月31日(月)迄 期間中無休

■営業時間 AM10:30~PM6:00

A定食	その他 (税込)
1,680円 (税込)	・そうめん 525円
・そうめん・ニジマス塩焼き	・ニジマスの塩焼き 350円
・ニジマス刺身・おにぎり(2個)	・ニジマス刺身 525円
・鯉こく 210円	・鯉こく 210円
	・おにぎり(2個) 210円
	・生ビール 575円
	・ピンビール中ビン 525円

■お問い合わせ
薩摩川内市東郷町藤川2696
藤川天神峡そうめん流し ☎0996-42-1590
藤川山林(株)鹿児島事業所 ☎0996-42-1690

※藤川天神より3km上流のととても涼しい場所です。ぜひ一度おいで下さい。

歴史と風格の本格焼酎

蔵の神

芋製 本格焼酎

SATSUMA SHOCHU

山元酒造株式会社

http://www.satsuma-godai.co.jp

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

企画・デザイン・撮影から印刷まで

情報を彩る

総合印刷

株式会社 オフセット

☎0996(23)2513
FAX 0996(22)7201
〒895-0072 鹿児島県薩摩川内市中郷町6338-1
E-mail: print@off-set.co.jp

コピーセンター
☎&FAX 0996(27)3418

大綱商品券取扱い加盟店

取り扱い印刷物	
●チラシ	●各種袋
●パンフレット	●コンピュータ伝票
●各種メニュー	●各種伝票
●カタログ	●各種会員券
●会社案内	●スクラッチカード
●小冊子	●プログラム
●各種機関誌	●ポスター
●包装紙	●チケット
●はがき印刷	●案内状・挨拶状
●名刺	●ダイレクトメール
●各種封筒	●シール・ラベル
●手揚げ袋	●カレンダー
●レントゲン袋	●シルク印刷



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

糖尿病の疑いのある人が
増えています!

昨年4月にスタートし、新たに腹囲測定が加わった特定健診において、糖尿病が疑われる「血糖」や「尿糖」に異常のある人が、男性は受診者の38・7%、女性は、24・9%と、驚きの結果が出ました。

この結果は、腹囲に関係なく、腹囲の小さい方にも多数見られました。特に男性は女性より多くの方に糖の異常が見られました。

ちなみに、前回の特定健診の受診率は33%となっています。受診していない方、糖尿病を見逃していませんか。

▽次の項目のうち、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- 太っている。
- 食べ過ぎている。
- お酒をたくさん飲む。
- おやつは必ず食べる。
- 油っこい物が好き。
- 甘い物が好き。
- 夕食が遅く、大量に食べる。
- 野菜や海藻をあまり食べない。
- 朝食は食べない。
- ドリンク類をよく飲む。
- 運動はあまりしない。
- ストレスがたまっている。
- 40歳以上である。
- 糖尿病の親・兄弟・姉妹がいる。
- 妊娠中に尿に糖が出た。



複数の項目に当てはまった方は、本年度の特定健診を受け、糖尿病であるかないかを確認しましょう。そして早期の検査・定期的な検査・適切な治療により、糖尿病の進行を防ぎましょう。

糖尿病は21世紀の国民病

糖尿病の大きな原因は、加齢・遺伝・肥満・運動不足です。40歳以上の4人に1人は糖尿病が疑われています。血糖が高くても症状はほとんどありませんが、放置するとさまざまな合併症が起ります。全国での合併症の発生例は次の通りです

合併症名	年間発生数
失明	3,500人以上
人工透析導入	13,000人以上
足の切断	3,000人以上



このほかにも、糖尿病が原因で心筋梗塞・脳梗塞になる方が増加しています。本市の国保でも、糖尿病が原因の人工透析に係る医療費が増えています。そのため、国保の特定健診では、糖尿病の早期発見のための検査項目を追加しています。診断されても症状がないからと放置せず、生活習慣(特に運動・食習慣・喫煙)の改善に取り組みしましょう。

適糖(てきとう)作戦進行中!
糖尿病を予防しましょう!



市民健康課では、糖尿病の改善を図るため、公用車にステッカーを張るなどして、適糖作戦を展開しています。取り組み内容は次の通りです。

- ① 健診の受診率をアップする。
 - ② 糖尿病の知識を普及する。
 - ③ 糖尿病と診断されたら治療につなげる。
 - ④ 糖尿病でない人も予防のために
- ▼腹八分目に食べて...脂肪を控えて多様な食品をバランスよく
- ▼もっと歩いて...1日20分以上
- ▼肥満に注意...適正体重の維持

市民の皆さん、この機会に、日ごろの生活習慣をもう一度見直し、糖尿病の少ない薩摩川内市を目指しましょう。

【問合せ先】 本庁市民健康課(すこやかふれあいプラザ内)
☎0996(22)8811