

住宅版 エコポイント制度 実施決定!! お得な制度でエコリフォーム!

さらにお得! 下記(※1※2)の工事に合わせて、「バリアフリー改修」を行なうとポイントが加算されます。

エコポイント発行対象	エコポイント発行対象
※1 窓の断熱改修	※2 外壁、天井または床の断熱材の施工 キッチンの床板取替
内窓の新設 既存窓の内側に、新たに窓を新設。	
外窓の交換 既存窓を取り除き、新たな窓に交換。	
ガラス交換 既存窓を利用して、ガラスを複層ガラスに交換。	

詳しくは **リフォーム工事 川路増改築** ☎(0996)23-4134 薩摩川内市東大小路町5-6 (薩摩川内警察署前) <http://www7.ocn.ne.jp/~kawaji/>

お役にたちます。

- 各種事業の許認可申請手続・車庫証明・自動車登録手続
- NPO法人・株式会社設立手続(電子定款認証対応)
- 農地法関係許可申請手続・農業生産法人設立手続
- 交通事故に関する調査書類の作成・事実証明・保険金請求
- 外国人の在留手続(福岡入国管理局長承認「申請取次行政書士」)
- 各種契約書・離婚協議書・遺産分割協議書作成・相続手続ほか

スタア行政書士事務所 検索
鹿児島県行政書士会会員
スタア行政書士事務所
(行政書士 星原 由知)
〒895-0072 薩摩川内市中郷4丁目218番地ソフィア102号室
TEL:0996-29-3311 FAX:0996-29-3312
E-Mail:office-star@po4.synapse.ne.jp

お花見にハイキングに、青空の下で食べるおいしいお弁当
ご予算に応じてご注文承ります

- 840円
- おかずのみ 630円
- 別バックでごはん付もできます。 210円

仕出しのことならなんでもお任せ下さい。
有限会社 **浜野食品**
☎(0996)23-2724
〒895-0072 薩摩川内市中郷町5432-3

歴史と風格の本格焼酎 **五代**
芋製 本格焼酎 **蔵の神**
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。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。

米・野菜の保冷库
モミ35kgで65俵は入ります
配達 組み立てまでの価格 **480,000円** 税込
幅180cm 長さ180cm 高さ210cm
0℃～15℃まで設定出来ます
※電気記録・土間工事は別です。※現物確認出来ます。
ファームウト 東郷町穴野145-3 ☎0996-42-1356

住みながらリフォーム、補助金の申請

- 設計 概算 管理 耐震診断 補強 外壁調査診断 屋根 壁等塗装
- 建築の計画 新築 増改築 耐震診断
- 相談設計 工事の監理 外壁・仕上の診断 耐震診断
- 介護に関する改修

1,2級建築士 1級建築施工管理技士 積算士 増改築相談指導員 ビルディングドクター ほか
B.Pコンサルタント
〒895-0012 薩摩川内市平佐町5262番地1
TEL 0996-29-4877 FAX 0996-29-4878
1級建築設計事務所 知事登録(1-21-71)



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。

すこぶら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

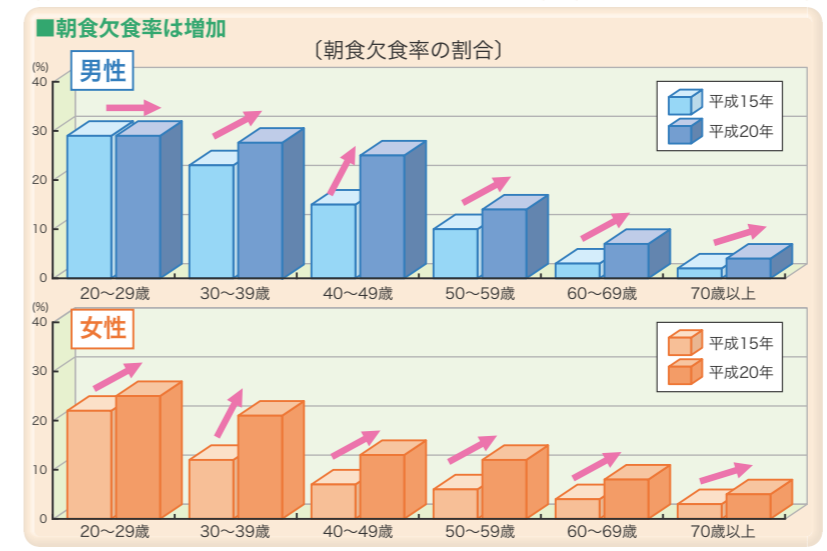
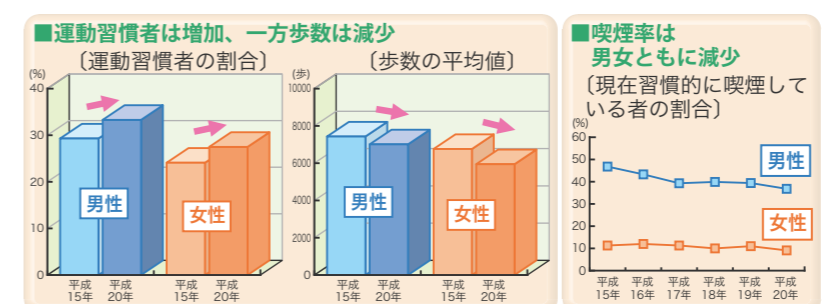
生活習慣を見直そう!!

私たち日本人の平均寿命は、さまざまな要因により延び、健康に関わる問題も時代により変わってきました。昭和の初期までは、結核などの感染症、現代は何年もかけて築いた生活習慣を原因にする生活習慣病が大きな問題になっています。

認知症・緑内障・歯周病・糖尿病・がんなど多くの病気が生活習慣病といわれています。こんなことなら病気になる生活習慣を体得したかったと思いませんか。今分かっている部分だけでも生活習慣を改善してみよう。

国では、この生活習慣病を予防するために「健やか生活習慣国民運動」を展開しています。運動の内容は、大きな柱が3本決められています。「適度な運動」・「適切な食生活」・「禁煙」です。運動による成果は下のグラフのとおりです。喫煙率は、減少しています。運動を習慣にする人は増えています。1日当たりの平均歩数は減っていますが、朝ごはんを食べない人は各年代ともに増えています。

それでは、食習慣ができる前の生活はどうすればよいのでしょうか。まだ固形物を食べられない時期「授乳期」・「離乳期」は食べる意欲が育つ時期です。「幼児期」・「学童期」は、引き続き食べる意欲を持たせながら食の経験を広げる時期です。さまざまな食べ物を食べることでいろいろな味を覚



え、偏食にならない素地が作られます。「思春期」は自分らしい食生活を実現します。食の経験を広げる時期に、味の濃い物を多く経験した子どもは、味の濃い、塩分の多い食べ物が好きになります。また、出来合いの物が好みになります。そしてそれが習慣になり、塩分と大きく関係する高血圧症や胃がんなどの生活習慣病とつながります。

運動を習慣化するためには、食と同様に経験を広げる時期に楽しい運動を経験することです。昔から言われている「三つ子の魂百まで」は生活習慣

形成には大切なことです。生活習慣病は長い生活習慣の影響で起る病気ですが、どのくらいの長さで影響するのか、一人一人でも異なります。また同じような悪い生活習慣があっても全員が病気になるわけではありません。個人差が大きいのです。そこで、自分がどの時期にいるのかチェックするのが**特定健診や各種がん検診**です。がんができていないか、まだまだ安心の時期なのかを確認するため、ぜひ、毎年の健診を受診してください。生活習慣を変えられるのは、自分だけです。

これまで22回に渡り連載してきました「すこぶら通信」は、今回をもちまして終了いたします。ご愛読ありがとうございました。