

# 6月は食育月間 毎月19日は食育の日

近年の急激な食環境の変化により、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増えています。ごはんを中心に、地元でとれる旬の野菜や魚などを食べる日本型食事は、主食・主菜・副菜のバランスがよく、生活習慣病予防の効果があります。今一度「食」の大切さについて考えてみましょう。

## 美味しく適塩生活 脳卒中を予防しましょう

市では、脳卒中予防に重点を置いた取り組みとして、減塩・メタボリックシンドローム予防の普及推進を図ります。

### 脳卒中と高血圧

血圧が高いほど脳卒中の発症率が高くなります。血圧を良好な状態に保つには、適塩の食事が大切です。

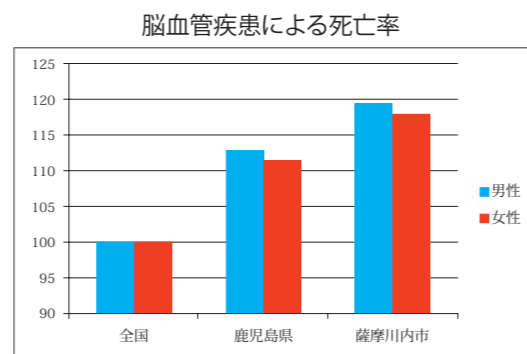
#### ！適塩のポイント！

- \*だしの旨味や素材の味を活かす
- \*柑橘類や香辛料を程よく効かす
- \*汁物は具たくさんにして、汁の量を減らす
- \*野菜をたっぷり食べてカリウムを摂ることも大切です

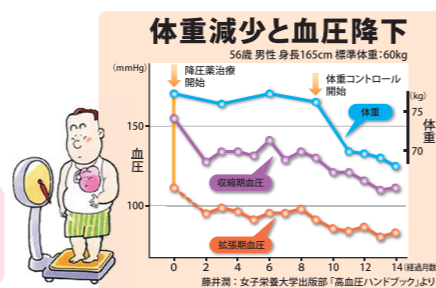
### 肥満と高血圧

体重が増えると心臓に負担がかかり、血圧が上がります。適正体重を維持することが大切です。

皆さんの地域に出向いて、「食育の日」キャンペーンや適塩料理教室などを行いますので、ぜひ、ご参加ください。



\*全国の死亡率(基準死亡率)を100としたときの、鹿児島県と本市の死亡率



## 高齢者の相談窓口

高齢者福祉に関することなど、なんでもご相談ください。



### 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を送るためには、介護サービスをはじめ、福祉、医療、権利擁護などさまざまなサービスを包括的・継続的に提供していく必要があります。

地域包括支援センターでは、社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員などの専門職がさまざまな機関と連携を取り合い、皆さんの相談に対応します。

### 在宅介護支援センター

地域包括支援センターの窓口として、下記のとおり、市内17カ所に在宅介護支援センターを設置していますので、お近くのセンターへご相談ください。

名称	住所	電話番号	担当地域(小学校区単位)
白寿園	中福良町2827-1	(23)4488	隈之城(宮崎町を除く地域)
幸せの里	永利町4311-5	(27)1120	永利・平佐東
わかまつ園	高江町1653-1	(25)2690	川内(向田町・東向田町・西向田町・向田本町を除く地域)・峰山
あじさい	横馬場町8-11	(25)2225	平佐西
川内市医師会	大小路町70-26	(22)8101	隈之城(宮崎町)・川内(向田町・東向田町・西向田町・向田本町)・可愛(大小路町)
グリーンライフ川内	宮内町2633	(20)3700	亀山・育英
福和園	御陵下町29-50	(20)1037	可愛(大小路町を除く地域)
長生園	大小路町51-3	(21)1250	八幡・吉川・高来・城上・陽成
はまかぜ園	西方町3111	(28)1031	水引・湯田・西方
樋脇在宅介護支援センター	樋脇町市比野3200-118	(38)2345	樋脇町全域
入来在宅介護支援センター	入来町浦之名790-1	(44)5088	入来町全域
東郷在宅介護支援センター	東郷町斧淵2501	(42)2102	東郷町全域
のぞみ園	祁答院町蘭牟田2153-1	(56)0332	祁答院町全域
里在宅介護支援センター	里町里1900-2	(3)2880	里町全域
上甕在宅介護支援センター	上甕町中甕490-1	(6)1222	上甕町全域
下甕在宅介護支援センター 甕島敬老園	下甕町長浜1185-2	(5)1751	下甕町全域
鹿島園	鹿島町蘭牟田1443-1	(6)4831	鹿島町全域

【問合先】=■薩摩川内市地域包括支援センター(市総合福祉会館内)  
永利町4107番地1 ☎(24)3331・☎(24)3332  
■本庁高齢・介護福祉課 ☎(23)5111(内線 2656)

## 「食育推進大会」を開催します！みんなで「食」について考えましょう！

■時：6月17日(日) 12:00～16:30 ■所：川内文化ホール 大ホール・ホワイエ

### I部《基調講演》13:40～14:40

「食としあわせ～おいしく味わう五感を鍛えよう」  
【講師】=鹿児島女子短期大学 名誉教授 外西壽鶴子氏

### II部《保育園における食育の取り組み発表とディスカッション》14:55～15:55

「市民総参加で考える“子どもたちの食の大切さ”」  
【発表者】=薩摩川内市保育連合会

### 《各団体による展示・販売・体験コーナー》12:00～16:30

九州農政局、薩摩川内市農産物販売促進協議会による展示・販売、学校給食展、川内地区栄養士会(栄養・食生活相談コーナー)、食生活改善推進員協議会、こしきの恵み・食の祭典の取り組み展示  
薩摩川内市生活研究グループ  
・挑戦してみよう！ かつお節削り・大豆のきな粉引き・すり鉢でゴマすり  
・比べてみよう！ 「だしの味」「香り」の違いがわかるかな？

【問合先】=本庁農政課 ☎(23)5111(内線 4221)  
=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811