



いきいき健康情報

第40回
働く世代の健康

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

行こうよ図書館へ



図書館からの情報発信ももっと分かりやすく

昨年12月1日から図書館システムが変更、図書の利用がより便利になりました。

■図書館ホームページ
▼メニューを上段に揃え、より見やすくなりました



▼中央館と8分館の開館状況や休館日が一目で確認できます

2カ月のカレンダーでは、休館日を目立つように表示しています。

▼検索時間が短くなり、分類検索もできます
簡易検索や詳細検索のほかに、図書館の本の並べ方と同じ「分類検索」が加わり、目的の本を探しやすくなりました。
▼本の表紙が表示されます
検索結果画面では、本の表紙の写真が表示され、大変便利です。
*出版年が古く、表示されない本もあります。

■「蔵書検索機」が増えました

昨年12月から中央図書館の「蔵書検索機」が2台になり、資料検索など、効率的に使用できるようになりました。



▼図書館のお祭り

「薩摩せんたい図書館フェスタ」

【時】12月5日(日) 13時〜16時30分

【所】中央図書館・中央公民館

【内容】読書感想文コンクール表彰式、読書グループによるおはなし実演や作品展示、おたのしみ工作、クイズ、リサイクル図書の提供など

▼多目的トイレを利用ください

中央図書館1階には、温水洗浄機能がついた洋式トイレとオストメイト対応設備を備えた「多目的トイレ」が設置されています。



▼受賞おめでとうございます

昨年11月9日に開催された「鹿児島県

図書館大会」において、市内の2つの読書団体が表彰されました。
県教育委員会表彰(写真上)
子どもの読書活動推進優良団体
お話の会「たんぽぽ」(城上町)
鹿児島県図書館協会表彰(写真下)
優良読書グループ表彰
おじゃはんか入来かたいもんそ会
(入来町)



わくわく薩摩川内土曜塾
「わくわく図書館」in東郷

【時】11月28日(土) 10時〜11時

【所】東郷公民館和室研修室

【内容】アニメ映画「ムーミン谷の彗星」

【対象】中学生以下(保護者同伴も可)

【定員】先着30人

*申込不要

*参加無料

【問合先】中央図書館
☎(22)35442

■お知らせ

1月21日(土)は本市ゆかりの作家・里見弾の命日です。中央図書館の2階には、有島三兄弟の関連図書を集めたコーナーを常設しています。この機会に、手に取ってみませんか。

で、県平均の42.6%を上回る受診率となっています。しかし、働く世代(40歳〜64歳)の受診率を見ると43.9%と低く、男女比では特に男性の受診率が低くなっています。
特定健診は、病気の早期発見・早期治療だけでなく健康状態を客観的に判断できる大切な指標になります。積極的に受診しましょう。

平成27年度特定健診受診率

	40〜64歳	65〜74歳	計	県平均
男性	38.6%	67.5%	55.4%	38.8%
女性	49.2%	74.0%	64.2%	46.1%
計	43.9%	70.9%	59.9%	42.6%

心身ともに健康であるために

生活習慣病と野菜の摂取量には

下駄分館から

今月のおすすめ本

一般書

うちの猫がまた変なことしてる
②
卯山 玉子 著 (KADOKAWA)

箱に詰まる、顔にお尻をつけてくる、ハムをあげないとすねる…。2匹のネコ、トンちゃんとシノさんのかわいいしぐさで癒される、大人気猫漫画プロダクションが写真たっぷりの本になりました。

一般書

ニューヨークで学んだ「人生を楽しむ」121のヒント
エリカ 著 (宝島社)

周囲に振り回されず、不安にうずもれない。仕事も恋もプライベートも、常に自分らしく！働きながら、輝きながら生きるヒントを教えます。

一般書

小説 君の名は。
新海 誠 著 (KADOKAWA)

田舎町に暮らす女子高校生・三葉は、自分が男の子になる夢を見る。一方、東京で暮らす男子高校生・瀧も自分が女の子になる夢を見る。2人は夢の中で入れ替わっていることに気付き…。感動的なラストは必見！

児童書

おもしろい! 進化のふしぎ ざんねんな いきもの事典
今泉 忠明 監修 下間 文恵/徳永 明子 かわむら ふうみ 監修 (高橋書店)

一生懸命なのに、「どうしてそうなった!？」と迷ってしまう。どこか残念な生き物122種を紹介。思わず誰かに教えたいくなるおもしろ情報が満載です。

(密接な関係がありますが、特に働く世代で野菜の摂取が不足する傾向が見られます。多忙な生活で食事が簡素化されやすいためですが、これが生活習慣病の発症や重症化につながっていると考えられます。
「野菜一日350g」を目標に、健康的な食習慣を実践しましょう。
さらに、毎日を生き生きと元気に楽しむには、心の健康が必須です。心は目に見えませんが、心の不調が体の不調として現れることも少なくありません。良質な睡眠で心を休ませ、明日への活力を蓄えることが大切になります。また、自分の悩みやストレスを誰かに相談したり、趣味を楽しみながら気分転換を図ることも大切なことです。職場・家庭・地域との絆を大切にしながら、みんなが心の健康づくりについて正しい知識を持ち、お互いに支援し合うことも重要なポイントです。
本市では「市民が主役の健康づくり」を目指して、働く世代の特徴に応じた支援を行っています。各種がん検診の実施、特定保健指導だけでなく、健康教育や健康相談も行っていますので、詳しくは問い合わせください。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811