

保健

聞こえていますか？

あなたのからだのSOS

2月1日～7日は成人病予防週間

健康は何物にも替えがたい大切なもの、しかし、健康な時ほど軽視され、そして、成人病は無自覚のうちに進んでいきます。現在全国でも、そして南国市においても、総死亡の六割以上を成人病で占めています。働き盛りを襲うため、一家の大黒柱を失う例も少なくありません。最近増加している「突然死」の原因も、その大半は成人病です。成人病は別名、習慣病、悪習慣の積み重ねと老化によって発病し、一度病気になる、治療も長びきます。ですが、「十人のうち六人までが三大成人病で死亡」ということは、逆に言えば、

健康的な生活習慣を身につけることで、死因の半数以上は克服できるということです。四十歳を過ぎたら食事や運動など、すべての生活習慣を点検し、悪習慣を改善しましょう。そして、定期的な健康診断とあわせて、成人病を防ぎ、充実した毎日を送れるようにしましょう。

今、「保健福祉センター」の工事が急ピッチで行われており、平成五年より各種健診、さまざまな健康づくり事業などが開催され、「健康づくり」の拠点として活動するようになっていきます。

生活習慣をチェックしてみよう

※生活習慣病予防のため、生活習慣を点検し、改善しましょう。

- | | |
|---|--|
| <p>1 食八分目を食べていますか</p>  | <p>2 野菜を十分にとっていますか</p>  |
| <p>3 食塩をとりすぎている人か</p>  | <p>4 動物性脂肪をとりすぎている人か</p>  |
| <p>5 お酒・たばこは控えていますか</p>  | <p>6 適度な運動をしていますか</p>  |
| <p>7 ストレスをためていませんか</p>  | <p>8 睡眠を十分にとっていますか</p>  |
| <p>9 肥満予兆していますか</p>  | <p>10 定期的に健康診断を受けていますか</p>  |

※お問い合わせは

保健課保健係（市役所内線143）まで。

ほ場整備事業シリーズ⑦

これからの南国市の農業に必要なほ場整備。シリーズで掲載中です。

ほ場整備一問一答

- Q19 1区画の大きさはどれくらいになるのですか。
A19 営農計画即ち何を作るかによって大きさは変わりますが、75m×40mの30a区画、100m×50mの50a区画が、一般的ですが、100m×100mの1ha区画が、最近注目を浴びています。



- Q20 法面の高さは、構造は。
A20 法面の高さは地形によって異なりますが、構造は土盛の土科です。



- Q21 幹線、支線道路の幅、構造は。
A21 幹線は5～6m、支線は4～5mで土盛の土羽です。



- Q22 用水路の幅、構造は。
A22 用水路支配面積によって異なりますが、コンクリートベンチフリュームで最小幅25cm程度です。また、パイプラインという工法もあります。（工事費が割高ですが灌漑が少なくすすみます）

