



生活習慣病

曾於郡医師会 末吉胃腸科外科クリニック 田嶋 伸之 氏

戦後、日本では食糧事情も悪く高脂血症、肥満など考えられず心筋梗塞、糖尿病等の疾患は起こらぬだろうと言われていたようです。その後、世界第二の経済大国となり私たちは飽食の時代を楽しみ、食糧を心配せずにするようになりました。

ところで、私たち人類は昔から食糧獲得に難渋してきたため、身体は飢餓には対処できるものの飽食にはなかなか対処が困難なのだそう。今回の東北震災及び福島原発事故は、食事に不自由をしない時代にあつて改めて食糧について大切な教訓を得ました。

毎日三回の食事として間食を当然のように摂ることのできることに私たちは感謝をしなければなりません。また、曾於市は食糧生産供給地ですから米一粒といえども大切にしたいものです。

生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧など）の治療は、まず**食事**に気をつけて（腹八分目・すなわち一口二十回から三十回よく噛んで食べる）そして**運動**（軽く汗が出る程の散歩をすること）が大切です。薬での治療はそれからです。

『心が元気になる相談室』開催のご案内

今月の開催日は、「**11月28日（月）13:30～**」

場所は、「**市役所・大隅支所 1階会議室**」です。

事前予約が必要ですのでこちらの連絡先までご連絡ください。

	担 当 課	担 当 係
連絡先	本 庁・保 健 課	健康増進係 (0986 - 76 - 8806)
		福 祉 係 (0986 - 76 - 8807)
	大隅支所・保健福祉課	福 祉 係 (099 - 482 - 5925)
	財部支所・福 祉 課 (福祉事務所)	社会福祉係 (0986 - 72 - 0936)

9月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場（9 / 26 ~ 9 / 29）

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄				
	メス	350	872,550	1,349	363,639
	去勢	441	576,450	1,430	428,167
	計	791	872,550	1,396	399,614
曾於地区	雄				
	メス	759	872,550	1,331	362,118
	去勢	891	659,400	1,442	438,294
	計	1,650	872,550	1,395	403,253

※ 11月のせり市は、11 / 27 ~ 11 / 29の予定です。

※ 価格は税込です。