



## 栄養士だより

ところが、飽食がゆえの健康障害が、最近になって注目されるようになりました。すなわち、過

ら病気の発症は、経済の発展とともに、食生活が豊かになり、改善されましたが、飽食時代とすら表現されるようになった時分から、健康における栄養の重要性は、日常生活から忘れかけられています。

栄養は、私たちが健康で快適な生活を送るうえで、最も基本となるものです。栄養が不足したり、過剰になったりして、バランスが乱れば、病気になる。一方、病気がかかった人に対しては、栄養摂取が最も基本的で、かつ重要な治療手段となります。

栄養の重要性は、かつて脚気が多かった時代には、注目されていきました。ビタミンB1の不足により神経障害や心不全が起き、死亡する人がいたからです。また、ビタミンCが不足すれば、壊血病を発症しました。栄養不足によるこれらの病気は、経済の発展とともに、食生活が豊かになり、改善されましたが、飽食時代とすら表現されるようになった時分から、健康における栄養の重要性は、日常生活から忘れかけられています。

「特定健診・特定保健指導」が始まります。

バランスのよい食事を!!



参考資料 栄養日本2008・1

食や、過激なダイエットなどが、現代人の健康を蝕んでいるのです。例えば、エネルギーの摂りすぎによる糖尿病、脂肪肝、痛風、心筋梗塞、狭心症など、いわゆる生活習慣病が重要な課題としてクロージングアップされ、「栄養の重要性」が改めて見直されてきています。食生活をはじめとする生活習慣の改善が、今や健康対策の中でも最優先課題となっています。

そこで重要になるのが、自分の健康状態や病状を科学的に把握することです。この目的にかなうのは、血液検査をはじめとした臨床検査です。自覚症状の出ない初期の糖尿病でも、血液検査を行えば簡単に発見でき、早期に対策を立てることが可能になります。病気になる前から治療するのではなく、予防の段階で行動を起こすことが必要です。

特に、平成20年度から実施される「特定健診・特定保健指導」のなかでも臨床検査が重要視されています。健診を適切に活用し、健康で自分らしい生活を送りましょう。

# 守ろう！確かめよう！最低賃金！

## 鹿児島県最低賃金は時間額 **619円** です！

最低賃金は、臨時、パート、アルバイトなどすべての労働者に適用され、使用者は労働者に対して、最低賃金以上の賃金を支払わなければなりません。

地域別最低賃金	時間額(円)	効力発生日
鹿児島県最低賃金	<b>619</b>	平成19年10月26日

産業別最低賃金	時間額(円)	効力発生日
電気機械・情報通信機械器具 電子部品・デバイス製造業	<b>677</b>	平成20年1月13日
百貨店、総合スーパー	<b>659</b>	平成19年12月30日
自動車(新車)小売業	<b>681</b>	平成19年12月22日

地域別最低賃金は、県内すべての労働者に適用されますが、産業別最低賃金の対象産業に該当する場合は、その産業別最低賃金が適用されます。

産業別最低賃金の産業に該当する場合でも、『18歳未満65歳以上の方』『雇入れ後6か月未満で技能習得中の方』『清掃または片付けの業務に主として従事する方』などの場合は、産業別最低賃金の適用はなく、地域別最低賃金が適用されます。

【お問い合わせ先】 鹿屋労働基準監督所 TEL 0994-43-3385