

健康かごしま21 Facebook へようこそ！



健康かごしま21 (鹿
児島県健康増進課)

✓ 「いいね！」しています

✓ フォロー中

メッセージ

* ▼

◆フェイスブックはインターネットを通じた情報提供サービスです。

◆健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックでは、食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

◆パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

◆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、「いいね！しています」ボタンのメニューから「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

◆フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ウェブブラウザで「お気に入り」登録して、定期的に掲載情報をご確認ください。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL



健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

◆「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



2分前

◆インフルエンザの流行期に入りました！◆
◇ みなさまのシェアをお願いします ◇

インフルエンザの定点当たり報告数が、流行開始の目安である1.00を超えました。鹿児島県が本格的な流行期に入っています。今シーズン最初のインフルエンザ患者の集団発生による学級閉鎖の措置もとられています。



健康かごしま21 Facebook へようこそ！

◆パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

 健康かごしま21 (鹿児島県健康増進課)
1月11日

1月11日は『塩の日』

戦国時代、今川氏から塩の供給を絶たれ領民が苦しんでいた武田信玄に対して、宿敵上杉謙信が1569年のこの日に塩を送ったとされています。「敵に塩を送る」という言葉の語源です。

現代では、食塩のとり過ぎが高血圧、脳卒中、心臓病、腎臓病、がんなど生活習慣病の大きな原因として問題になっています。
... もっと見る



いいね！・コメントする・シェア

 鹿児島県健康増進課
8月18日

【あなたはやせてる？太ってる？】

成人の肥満度を測るための国際的な指標、BMI (ビー・エム・アイ/Body_Mass_Index/体格指数) を知っていますか？

BMIは、体重 (kg) を身長 (m) で2回割った数値です。身長はcmではなく、m表記で計算します。
... もっと見る

 鹿児島県健康増進課
3分前

【和風根菜シチューはいかが？】

今日は日中から冷え込みましたね。こんな日はあったかぽかぽか野菜たっぷり減塩メニュー『和風根菜シチュー』がオススメです。
根菜類は食物繊維が多くて、ビタミン、ミネラルも豊富。胃腸の調子を整えてくれますよ！

レシピは県庁ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryo/kenko/eiyo/genen-recipe/13wahu-konsai-stew.html>
(レシピ作成/鹿児島市 上山友子様)



いいね！・コメントする・シェア

 鹿児島県健康増進課
8月26日

【脳卒中にかかりやすいかどうかをチェック！】

あなたはいくつあてはまりますか？

- 高血圧である
- ゆっくり休めない
- 味付けの濃いものが好き... もっと見る



健康かごしま21 (鹿児島県健康増進課) フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

◆「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL