

いきいき健康づくり教育講座受講者募集

岡保健センター  
☎ 63-1133

**身** 近な医療福祉分野のプロがいろいろな情報を分かりやすくお話しします。年に一度の貴重な機会です。5回以上受講された人には、講座修了証を発行します。

- 日時 10月5日～11月30日 (毎週木曜、祝日は除く) 午後1時30分～3時30分
- 場所 医師会館 会議室 (宮内1092-18)
- 申込締切 9月29日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話するか来庁して申し込み ※当日会場でも申し込みできます。希望講座だけの受講もできます。
- 参加費 無料
- 主催 荒尾市地域保健医療福祉推進協議会
- 講習テーマ 医療と福祉

●講習日程表

	開講日	講習内容	講師 (敬称略)
第1回	10月5日	心療内科とは～高齢者の心身の健康のために～	佐藤章 (さとう総合内科クリニック院長)
第2回	10月12日	正しい手洗いと冬の感染症対策	船原初美 (荒尾市民病院 感染管理認定看護師)
第3回	10月19日	近年の急速な医療の進歩 分子標的治療からAIまで	勝守高士 (荒尾市民病院院長)
第4回	10月26日	抗認知症薬の現在	倉八寛之 (荒尾こころの郷病院薬剤師)
第5回	11月2日	予防しよう誤嚥性肺炎!! ～原因、症状、対処法～	園田亜矢子 (荒尾市民病院言語聴覚士)
第6回	11月9日	①通院・入院中のお困りごとは、医療ソーシャルワーカーに相談してみませんか? ②災害支援とソーシャルワーカーの役割	①湯藤陽子 (荒尾市民病院 相談支援センター社会福祉士) ②小阪勝己 (新生翠病院 在宅支援統括部長)
第7回	11月16日	家庭用血圧計と体温計の正しい使い方～意外と多い間違っ た測り方～	林憲嗣 (荒尾市民病院副臨床工学技士長)
第8回	11月30日	歯とアンチエイジング	藤本博 (ふじもと歯科医院院長)

荒尾市国民健康保険訪問健康相談事業を実施します

岡健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327

**国** 保被保険者で受診状況などから対象となられた人へ、訪問健康相談のお知らせを8月下旬にお送りしています。

ご家庭でのより良い生活支援のため、健康づくり、療養のしかた、医療機関や福祉サービスの利用法などについて、委託先の保健師などから情報提供やアドバイスをいたします。

費用のご負担はなく、個人情報保護も万全の注意を払いますので、お気軽にご相談ください。

- 訪問期間 9月～10月 ※対象者にはご案内の文書送付後、委託先の保健師などが訪問させていただきます。
- ※面談から1～2カ月後にご確認のため再度訪問いたします。(11月～翌年1月頃の予定)
- 委託先 株式会社 日本医事保険教育協会 (プライバシーマーク取得事業者)
- 委託先連絡先 ☎ 0120-345-855 (※受付時間は平日午前9時～午後5時)

AED (自動体外式除細動器) を使った救命講習会を開催します

岡荒尾消防署救急係 ☎ 63-1121

**救** 急車が到着するまでに、その場にいる人の適切な心肺蘇生法の実施とAEDの使用が、命を救う重要なカギとなります。

いざという時に、慌てることなく大切な人命を救うため、講習を受けてみませんか。

講習会を修了した人には修了証カードを発行します。

- 日時 9月17日(日)
- 場所 荒尾消防署3階講堂
- 時間 午前9時～正午まで
- 定員 先着15人 (事前に電話で申し込み)
- 参加費 無料
- ※普通救命講習会を以前に受けた人は、修了証カードを持参してください。



今月は健康増進普及と食生活改善普及の運動月間です。これからの生活を健康な体で過ごすためのポイントをお伝えします。

岡保健センター ☎ 63-1133

健康増進普及月間 統一スローガン  
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に薬  
～健康寿命の延伸～



健康へのピースを探してみませんか

2. バランス良い食事は活力の源

厚生労働省が掲げている健康日本21(第二次)で、目標達成に向けて取り組みの強化が必要な項目として、

- ◎主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合は57.7%。特に若い世代を中心に低い
  - ◎野菜摂取量は現状294g。目標値の350gまで、60gの増加が必要
  - ◎食塩摂取量は現状10g。目標値の8gまで、2gの減少が必要
- 以上の3項目が挙げられています。また、平成27年国民健康・栄養調査結果から、取り組みの着手が必要な項目として、
- ◎20～30歳代の牛乳・乳製品を摂取していない人の割合は34.9%で、3人に1人が摂取していない
- が挙げられています。健康的な食生活を達成するため、4つの目標に取り組みませんか。

【基本テーマ】

- ①「食事をおいしく、バランスよく」基本テーマに加えて、
- ②「毎日プラス1皿の野菜」
- ③「おいしく減塩1日マイナス2g」
- ④「毎日の暮らしにwithミルク」



食事をおいしく、バランスよく

1. 運動・活動に取り組もう

毎日の生活に10分間の運動を取り入れませんか。10分間の早歩きも、立派な運動になります。歩数にすれば約1,000歩、ポップスの音楽ならたったの3曲程度です。この10分間が生活習慣病の予防にもつながります。また、以下の点を意識して生活をしてみましょう。

- ◎なるべく階段を利用する
- ◎駐車場はできるだけ遠くに停める
- ◎こまめに動いて家事をする



3. 禁煙にチャレンジしませんか

〈禁煙開始の3ステップ〉

- ①禁煙開始日を決める。1週間程度の心の準備期間を設けたり休日を利用したりすることがおすすりめ。
- ②準備期間中に喫煙習慣を見直す(これだけでも喫煙本数が減ることがあります)。
- ③禁煙開始日の前日にはタバコ、灰皿やライターを処分する。

〈禁煙のポイント〉

- ◎減煙ではなく「きっぱり禁煙」をする。
- ◎吸いたくなかったときの、対処法を見つける(冷水を飲む、体を動かす、ガムを噛むなど)。
- ◎禁煙外来の受診 禁煙は難しいですが、禁煙の意味を考え、自分の体や周りの人のために取り組みましょう。



4. 薬は正しく服用するのが大切です

薬は人間の体の異常な働きを正常な働きに近づける効果があります。薬を飲んでいる人は体が正常に働けるように飲み忘れに気をつけ、用法・用量を守り飲みましょう。まだ薬を飲んでいない人は、生活習慣を見直し、乱れた生活習慣であれば改善に取り組んでください。

