

6月は「食育月間」です！

series for Healthy life

健康って気持ちいい！ vol.15



▲平成 23 年度食育推進に関するポスター

食 べることは、暮らしの中で、日々何気なく行っていることですが、心身の健康や成長のためにとても大切なことです。

現代はライフスタイルの変化にともない、朝食を食べない、不規則な食事や栄養の偏りなど、食生活の乱れによる生活習慣病や肥満の増加など健康問題が生じています。

国では、毎年6月を「食育月間」と定め「食育」を推進しています。この機会に「食」について考えてみましょう。

私たち一人一人が食に関心を持って、子どもはもちろん、大人にも食育が必要です。生活習慣病などを予防するためにも、食について考え、自分の食生活を見直しましょう。

※食育とは？

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を行うことができる人を育てることです。

※早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい生活習慣と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこう大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータも…。「早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」などという言葉もありますが、早寝早起き朝ごはん、子どもも大人も元気よく1日をスタートしましょう。

めざましデータBOX

世 界保健機構（WHO）は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となることを目指して「世界禁煙デー」を定めています。日本では5月31日～6月6日を「禁煙週間」とし、禁煙の推進に取り組んでいます。

たばこが健康に及ぼす影響は大きく、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、肺がんだけでなくその他のがんの発生の危険性を高めます。

また、たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」も健康に悪影響を与えます。

この機会に、ご自身のため、また大切な家族や周りの人のために禁煙について考えてみませんか。



保健センター ☎ 63-1133

栄養教室 受講者募集



地域の中で、健康づくりのための食生活改善を進めていくボランティア「食生活改善推進員」の養成講座です。

健康づくりのための「食」に関心がある、友達づくりがしたい、ボランティアをしてみたい人など、ぜひご参加ください。

●学習期間 6月～10月（全8回）
※詳しくはお問い合わせください

●内容

講話（栄養・運動の基礎から）と調理実習を中心とした教室

●場所 中央公民館ほか

●対象者

市内在住で、全日程参加できる人。おおむね65歳未満の人。

●定員 30人

●受講料 無料

●申込締切 6月15日（水）

[申・問] 保健センター ☎ 63-1133



保健・健康

2030 **あらか** 有明優都戦略事業

ビート・コア・ウォーキング

音楽を聴きながら歩くことで集中力が高まり、生活習慣病の予防や筋肉の強化など、体に良い効果が効率的に得られるウォーキングです。

●日時 6月7日(火)、14日(火)
午後7時～

(準備運動を含め、約1時間程度)

●場所 運動公園内元気ロード

●対象 どなたでも／無料

☎ 2030 あらお有明優都戦略
ライフステージ部会事務局
社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております 愛の献血(6月)

●5日(日)

▽文化センター

午前9時30分～11時
正午～午後3時

●21日(火)

▽あらおシティモール

午前10時～11時30分
12時45分～午後4時

●30日(木)

▽白寿園

午前9時30分～11時30分

▽荒尾市民病院

午後1時～午後4時

※400mlのみ、体重50kg以上の人

☎保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会

モシモシ健康情報(6月)

☎ 096-385-3300

▶月曜 ロコモティブシンドローム

▶火曜 男の更年期障害

▶水曜 輝こう、更年期!

▶木曜 予防の基本は
正しい食生活にある。

▶金曜 赤ちゃんのよだれ

▶土・日 女性の外陰部のかゆみ

※テーマは変更になることがあります

健康・栄養相談を実施します

～気軽に相談! 気になる健康・食生活のこと～

「自分の食生活このままでいいのかな?」「健康のために何か始めたいな」と思っているあなた! 生活習慣を振り返り、毎日の暮らしの中で、工夫できることを一緒に考えていきましょう。

●内容 管理栄養士による食生活や栄養に関する相談
生活習慣チェック、血圧や体脂肪測定 など

●相談日時 毎週火曜日(平成24年3月まで毎週実施)
午後1時30分～4時30分(1人50分程度)

●相談方法 完全予約制です。電話で保健センターに予約をお願いします。また、現在、糖尿病や高血圧などで治療中の人は、事前に主治医にご相談のうえ、予約してください。

●場所 保健センター

●持ってくるもの

筆記用具、健診結果など自分の健康状態がわかるもの、食事記録

☎保健センター ☎ 63-1133

荒尾こころの郷病院

地域拠点型認知症疾患医療センターに指定

平成23年度、「荒尾こころの郷病院」が熊本県から地域拠点型認知症疾患医療センターの指定を受けました。

センターでは認知症について専門医療相談をはじめとする認知症医療提供体制の充実、医療と介護の連携を図り、地域における認知症疾患の医療水準の向上に取り組んでいます。

また、認知症専門医療機関としての機能充実を図っているほか、各認知症疾患医療センターに専門の相談員が配置されています。

「認知症かどうか不安…」 「急に認知症が進行したような気がする」 など、認知症に関する不安や悩みのある人は気軽にご相談ください。

【主な事業】

・専門医療相談 認知症に関する相談電話・来院にて受け付けます。本人・家族などを問わず、専門の医師・相談員が対応します。

・認知症の診断・各種対応 専門医療機関としての診断・治療、入院をはじめ、他の医療機関との連携を行います。

・認知症に関する地域支援 認知症医療に関する医療福祉関係者との連携を図る研修などで、住民の皆さんへ啓発を行います。

無料認知症相談

より身近な認知症無料相談窓口を開設し、実施しています。

専門相談員が対応します。予約制ですので、事前に必ずご連絡ください。

●場所 地域包括支援センター

●日時 毎月第2・第4木曜、午後2時～4時(受付…午後2時～3時)

●申込 地域包括支援センター ☎ 63-1177

☎荒尾こころの郷病院(荒尾市荒尾1992番地) ☎ 62-0838

地域包括支援センター ☎ 63-1177