

参加者募集!

ボランティア養成講座 ～弥富市の食を通じた健康づくり活動～

お料理好きな方、食べることに話す事が好きな方など、講座を受けてみませんか。男女は問いません。ご自身の健康づくりのヒントにもなります。ぜひご参加ください。

	と き	内 容	講 師
第1回	8月21日(月) 午前10時～正午	講話 「食中毒予防」 「弥富市の健康状況」 「オリーブ活動報告」	津島保健所 環境食品安全課
第2回	9月11日(月) 午前10時～午後1時	講話・調理実習 「秋バテ予防!! 残暑を乗り切ろう!」	津島保健所 管理栄養士

▼と ころ 保健センター

▼対 象 者 食を通じた健康づくり、ボランティアに関心のある方

▼参 加 費 無料

▼定 員 20名

▼申 込 期 限 8月18日(金)

※市オリーブ協議会は、食を通じた健康づくりのボランティアとして、地域でさまざまな活動を行っています。一緒に活動していただける新規メンバーを募集しています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

心の悩みや心配を

“ひとりで抱えないでください”



携帯・WEBで

気軽にストレス・落ち込み度のチェックを!

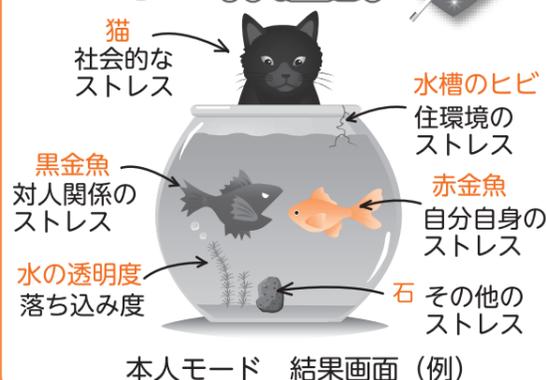


こころのセルフチェック
ためしてみませんか?

<https://fishbowlindex.jp/yatomi/>

さあ、今すぐチェック!

こころの体温計



- 本人モード** ストレス度・落ち込み度がわかります。
- 家族モード** 大切な方の心の状態をチェック。
- 赤ちゃんママモード** お母さんの心の健康状態がわかります。
- アルコールチェックモード** 飲酒が心に与える影響とは?
- ストレス対処タイプテスト** あなたのストレス解消法は?
- いじめのサイン「守ってあげたい」**

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。「これは、いじめかな?」と思ったらすぐ相談先へ。

※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

糖尿病予防講座

糖尿病は初期症状がほとんどなく、放っておくと動脈硬化が進行し、失明や神経障害、人工透析など原因になる重い合併症を招いてしまいます。生活習慣によっては糖尿病予備軍になっていることもあるので、この機会に、糖尿病予防講座を受けてみませんか?

▼対 象 市内在住の69歳までの方(昨年度、同講座を受講してなくて、全3回参加できる方を優先させていただきます。)

▼申 込 期 間 8月14日(月)～31日(木)(平日 午前8時30分～午後5時15分)

▼申 込 方 法 市役所健康推進課(保健センター)へ電話または窓口でお申し込みください。

▼定 員 各20名 ※定員になり次第募集を締め切ります。

※空腹時血糖やヘモグロビンA1cの検査結果(平成28年度受診分)がある方は当日お持ちください。

※第1回と第3回は単発の参加ができます。

	内 容	と き・と ころ
第1回	糖尿病予防のための基礎講座 【講師】JA愛知厚生連 海南病院 糖尿病・内分泌内科代表部医師 山守 越子氏 津島保健所 管理栄養士 杉浦 美香氏 ※希望者には、血糖検査を実施します。	9月21日(木) 受 付 午後1時40分～ 午後2時開始 ※午後4時終了予定 と ころ 保健センター
第2回	健康プラザ栄養講座バスツアー 【講師】管理栄養士 【内容】体力チェック、血液検査、ヘルシー弁当、食事指導 ※食事代のみ現地でお支払いいただきます。	9月26日(火) または 10月11日(水) 定 員 各日10名ずつ と ころ あいち健康プラザ(大府) ※保健センターからバス送迎があります。 ※時間は申し込み後にご案内します。
第3回	糖尿病予防のための運動講座 【講師】健康運動指導士 木村 照代氏 ※動きやすい服装でお越しください。	10月16日(月) 受 付 午前9時30分～ 午前10時開始 ※午前11時30分頃終了予定 と ころ 保健センター

節目歯科無料クーポン検診のご案内

健康的でステキに年齢を重ねる「ヘルシーエイジング」。歯とお口の健康を見直し、キレイな歯と口もとで輝く笑顔に自信を!そして、心と体もずっと健康で過ごしましょう!

市では、節目を迎える方を対象に節目歯科無料クーポン検診を実施しています。まずは、歯周病の進行具合を検査してみましょう。

歯周病検査 「プローブ」という器具を使用し、歯肉からの出血の有無や、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)の深さを調べます。深ければ深いほど、歯周病が進行しています。

【歯肉出血】 健全です(指標0) / 出血しています(指標1)

【歯周ポケット】 健全です(指標0) / 浅い歯周ポケット(指標1) / 深い歯周ポケット(指標2)

▼対 象 年 齢 20、30、40、50、60、70歳の方
※対象の方には、5月下旬に個人通知しています。

▼自 己 負 担 金 無料

▼実 施 期 間 ～平成30年3月31日

▼実 施 場 所 指定の歯科医院(通知案内参照)

▼受 診 方 法 指定の歯科医院に予約のうえ、受診してください。

▼持 ち 物 健康保険証・節目歯科無料クーポン検診受診券