

健康は食生活から 食生活改善推進員 養成教室 受講生募集



問い合わせ 保健医療課 ☎2140

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を通じて地域の皆さんの健康づくりをサポートするボランティア活動を行う「食生活改善推進員」を養成するための教室です。栄養や運動について楽しく学び、地域で活動してみませんか。

ところ 総合市民会館ほか

対象 市内在住で、食生活改善に関心があり、修了後食生活改善推進員として活動できる方。男性も歓迎します。

定員 15人程度(申込順)

受講料 無料(調理実習代は実費)

持参品 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾等

申し込み 7月10日(火)までに電話で保健医療課へ。

と き	内 容
7月20日(金) 10時~12時	・開講式 ・食生活改善推進員とは ・食中毒の予防法を学ぼう！ ・食品の安全性について
7月25日(水) 10時~13時30分	・バランスのとれた献立の立て方 ・調理実習① ～夏バテ予防のバランス食～※1
8月24日(金) 10時~12時	ヤクルト出前講座 「生活習慣病予防について」
9月 4日(火) 10時~13時30分	・食品ロスを減らすために家庭でできること ・調理実習② ～エコクッキング～※1
9月27日(水) 10時~13時30分	・高血圧を予防する食事について ・調理実習③ ～野菜たっぷり！減塩メニュー～※1
10月(未定) 10時~11時30分	・国民・県民の健康の現状と健康づくりの課題について ・大竹市の健康の現状について
11月27日(火) 10時~14時	・年代別食育について ・調理実習④ ～次世代に伝えたい！大竹市の郷土料理～※1
12月12日(水) 10時~11時30分	・口腔ケアについて ・歯と口の健康について
8月~12月	・健康づくりのための運動について 「元気はつらつ教室」 全36回のうちいずれか2回 ※2
平成31年 1月16日(水) 10時~14時	・明治食育セミナー 「上手に食べて、体を動かし、元気に長生き！」 ・調理実習⑤ ～簡単朝ごはんレシピ～※1
1月28日(月) 10時~12時	・会員との交流会 ・修了式

※1 調理実習 持参物：エプロン、三角巾、食材料費500円

※2 「元気はつらつ教室」は、

- ①ところ：おがたピア とき：毎週月曜日10時~11時30分
- ②ところ：サントピアおおたけ とき：毎週水曜日 14時~15時30分 のうちいずれか2回参加

立戸地区の 民生委員・児童委員が 決まりました。

問い合わせ 地域介護課 ☎286226

はしむら
橋村

しずお
静雄 さん

担当地区

立戸1丁目全域および
立戸4丁目1番



困ったときの身近な相談者
まちの民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、日々の暮らしの中で困ったり悩んだりしたことを相談できる方です。地域住民の一員として皆さんと一緒に生活しながら、同じ立場で相談にのり、必要に応じて専門の相談機関へつなぐお手伝いをしています。

子育てのこと、介護のことなど、困ったことがあれば、お近くの民生委員・児童委員にご相談ください。

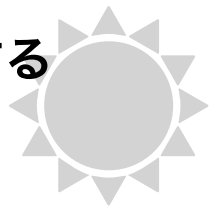
民生委員・児童委員、主任児童委員には法律で守秘義務があり、相談した方の秘密は守られます。

お近くの民生委員・児童委員が分からない場合は、問い合わせてください。

熱中症を予防する ポイント

水分の補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗には塩分やカリウムなどの電解質(イオン)が含まれているので、たくさん汗をかいたときには、イオン飲料や、経口補水液などで、水分だけでなく、電解質(イオン)もとりましょう。



部屋の温度調整

部屋の温度は28℃を目安にしましょう。すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しをよくしたり、エアコンや扇風機をじょうずに使ったりしましょう。



熱を外に逃がせる服装を

汗を吸収し、通気性のよい素材(木綿、麻など)の衣服を着ましょう。屋外では日傘をさしたり、帽子をかぶったりしましょう。



日頃の健康管理

睡眠不足や二日酔いなど、体調不良のときは体温調節機能が低下します。あまり気温が高なくても熱中症になりやすいので、体調が回復するまでは、暑いところでの活動は控えましょう。



熱中症になりやすい

夏をクールに乗り切ろう！

7月は熱中症予防強化月間

熱中症とは、体温並みの気候のなかで汗をかき体の水分が少なくなること、体に熱がこもった状態をいいます。特に「気温が高い日」「湿度が高い日」「風が弱い日」「日差しが強い日」は注意が必要です。

また、屋外だけでなく屋内でも、高温多湿の環境で長時間過ごす、熱中症の危険があります。最近では4月から発生し、7月、8月にピークを迎えます。以下のポイントに注意して、夏をクールに乗り切りましょう！

熱中症の主な症状

顔が赤い、意識障害がある、まっすぐ歩けない

頭ががががする、吐き気がする、体がだるい

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手や口のしびれ、脈が速い、汗が拭いても拭いても出てくる



注意

日中に熱中症にかかり、帰宅したのち具合が悪くなり搬送されるケースがあります。必ずしも日中に症状が現れるとは限らないので、注意が必要です。暑い時にいつもと様子が違うと感じたら、熱中症を疑いましょう。

チェック！

環境省熱中症予防情報サイト
全国各地の暑さ指数や個人向け配信サービス(無料)、暑熱対策技術の紹介など、熱中症予防に関する情報が提供されています。「熱中症予防情報サイト」で検索してください。

提供期間

9月28日(金)まで(予定)

医療費を一部負担 福祉医療制度

問い合わせ 保健医療課 ☎2141

重度心身障害者医療、ひとり親家庭等医療、乳幼児等医療制度では、医療費の自己負担分の一部を助成していただきます。ただし、保険適用外のものはありません。

現在受給者証をお持ちの方で、更新時に引き続き受給資格があれば、新しい受給者証を送付します。有効期限の過ぎた受給者証は返却してください。

また、転出や所得制限などで受給資格がなくなった場合も受給者証を返却してください。

新たに認定を希望する場合は、所定の申請をしてください。資格審査の結果、認定要件を満たせば、受給者証を送付します。

申請・返却
受給者証の返却や認定申請をされる方は、保健医療課または各支所へ。

	助成の対象となる方	所得制限	受診時一部負担
重度心身障害者医療	・身体障害者手帳1級~3級、療育手帳④、A、⑤をお持ちの方 ただし、65歳以上の方で、後期高齢者医療制度の障害認定要件に該当する方は後期高齢者医療に加入した場合のみ助成されます。	・本人所得が159万5千円未満かつ扶養義務者所得が基準額未満であること。(扶養人数などにより基準額は変わります。)	・医療機関 1日200円、医療機関毎に、通院は月4日まで、入院は月14日まで必要 ・保険薬局(処方箋等による薬代) 一部負担金は必要ありません。
ひとり親家庭等医療	・ひとり親の家庭などで平成31年3月末時点で18歳以下の方とその児童を養育している父親または母親等 ・父母のいない児童	・所得税非課税の世帯の方(平成22年度税制改正前基準による) ただし、住民票が別でも生計が同一である扶養義務者は所得制限の審査対象になります。	・医療機関 1日500円、医療機関毎に、通院は月4日まで、入院は月14日まで必要 ・保険薬局(処方箋等による薬代) 一部負担金は必要ありません。
乳幼児等医療	・0歳~15歳(中学校卒業まで)の児童	・所得制限無し	