

# あなたも食推さんになりませんか？

## 「大竹市食生活改善推進員養成教室」受講者募集

問い合わせ 社会健康課 ☎2140



大竹市食推キャラクター「しょくすいちゃん」

「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

### 対象

市内在住で、食生活改善に関心があり、修了後は、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（ただし調理実習代は実費）

### 持参品

筆記用具、エプロン、三角巾、布巾など

### 申し込み

9月18日（金）までに電話で社会健康課へ。

### 養成教室カリキュラム

と き	内 容
10月 2日（金）	10時～12時 開講式 食生活改善推進員とは
10月 16日（金）	10時～12時 食中毒の予防法を学ぼう！ 正しい手洗いについて
10～12月 （毎週水曜日）	14時～15時30分 健康づくりのための運動について 「元気はつらつ教室」※1
11月 11日（水）	10時～14時 口コモティブシンドロームを予防する食事について 牛乳・乳製品を使用したメニューの調理実習※2
11月 24日（火）	10時～12時 国民・県民の健康の現状について 生活習慣病の予防について
12月 7日（月）	10時～14時 糖尿病を予防する食事について ヘルシーメニューの調理実習※2
平成28年 1月 15日（金）	10時～12時 「健康日本21（第2次）」「健康ひろしま21（第2次）」 について 「広島県食育推進計画（第2次）」について
平成28年 2月 5日（金）	10時～14時 年代別食育 「大竹市食育推進計画」について 高齢期の低栄養予防メニューの調理実習※2
平成28年 3月 3日（木）	10時～14時 高血圧を予防する食事について 減塩メニューの調理実習※2
平成28年 3月 9日（水）	10時～12時30分 口腔ケアについて 会員との交流会、修了式

※1 「元気はつらつ教室」は11回（10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16）のうちいずれか1回 ※2 調理実習は4回のうちいずれか2回

## 9月24日（木）～30日（水）は 結核予防週間です

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

今では治療法や予防法も確立し、克服された病気と思われがちな結核ですが、決して「昔の病気」ではありません。

全国で年間約2万人、広島県においては約370人（平成26年度概数値）の方が新たに結核にかかっています。

早期発見が、適切な治療につながりますので、普段と違うと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

### こんなときはすぐ医療機関へ

- 2週間以上の長引くせき
- 長引く倦怠感
- 体がだるく活力がでない
- 痰が出る、痰に血が混ざる
- 長引く微熱
- 体重が減少する
- 胸が痛い

結核の症状は風邪と似ているため、咳や痰があってもただの風邪だと判断しがちですが、これらの症状が長く続くような場合には迷わず医療機関を受診しましょう。

## HIV（エイズ）抗体検査・ 肝炎ウイルス検査

問い合わせ

県西部保健所 ☎0829③1181  
（内線2412）

HIV（エイズ）抗体検査は匿名で受けられます。秘密は厳守します。

と き 9月16日（水）

### HIV抗体検査

9時30分～11時30分

### 肝炎ウイルス検査

13時～14時30分

※ 両検査とも無料で、予約が必要です。

### ところ

県西部保健所  
（廿日市市桜尾2丁目2番68号）

### 申し込み

県西部保健所へ。