

『食生活改善推進員養成講座』受講生募集

健康ほけん課健康推進係

☎内線166

「食生活改善推進員」は、子どもから高齢者までの健康づくりをお手伝いするボランティア活動員です。地域での子ども料理教室や男性料理教室などに参加しながら、健康な食生活を送るための知識や食の大切さを伝えています。

料理や食べることに興味があり、地域で活動したいという皆さん、仲間と一緒に健康づくりの輪を広げていきませんか。男性の参加もお待ちしております。

【日程】

- (全6回) 午前10時～午後3時
- 第1回…10月24日(水)
- 第2回…11月15日(木)
- 第3回…12月20日(木)
- 第4回…平成31年1月31日(木)
- 第5回…平成31年2月20日(水)
- 第6回…平成31年3月15日(金)

【場所】生涯学習センター

(さくらきら21)

※日程や場所を変更する場合があります。

【内容】

健康づくりのための講話と調理実習、運動実技

【対象者】

健康づくりに興味があり、講座修了後に食生活改善推進員として地域でのボランティア活動が実践できる人

【募集人員】15人程度

【費用】

調理実習の食材費として1回につき2000円

【申込期限】9月21日(金)

【申込・問合せ先】

- 健康ほけん課健康推進係
- 福島保健センター
- ☎0955-41-3005
- 鷹島支所
- ☎0955-48-3111

伊万里湾をきれいにしましょう

伊万里湾環境保全対策協議会事務局

(市民生活課生活環境係) ☎内線143

伊万里湾環境保全対策協議会では、天然の良港として古くから栄えた伊万里湾をきれいにするための啓発活動などを行っています。

きれいな海を守るために皆さんのご協力をお願いします。

◆身近にできること

- ・食べ物の残りや野菜くずを直接流さない。
- ・食器を洗うときは洗剤を適量を使用し、洗剤は適量を使用。
- ・使用済の天ぷら油は絶対に流さない。
- ・海にごみを捨てない。
- ※一人ひとりが身近なことから取り組み、伊万里湾をきれいにしましょう。

平成30年7月豪雨災害義援金報告とお礼

福祉事務所福祉総務係

☎内線189

市では、災害発生後、回覧やホームページなどを通じて市民皆さまに災害義援金のご協力をお願いしております。

7月末までにお寄せいただいた義援金につきまして、8月17日に日本赤十字へ送金いたしました。

○7月17日～7月31日分
462,899円

市民皆さまの温かいご支援に感謝申し上げます。

糖尿病性腎臓病を予防しましょう

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線166

糖尿病性腎臓病とは？

糖尿病に加えて、肥満や高血圧症、脂質異常症、腎機能障害がある状態のこと。

糖尿病の発症や進行が関係することで起こる腎臓病は、人工透析へ移行する原因として最も多いと言われています。腎機能の低下を防ぐためには、血糖と血圧のコントロールが重要です。

こんな食生活をしていませんか？

- 濃い味付けの食事、漬物や梅干しなどを毎食食べる
- 甘い菓子類を食べたり、ジュース類をよく飲む
- 炒め物や揚げ物など油を使った料理が多い
- 肉や魚料理などのおかず(たんぱく質)中心の偏った食事

糖尿病性腎臓病を予防するためには、**減塩・バランスのとれた食生活**を心がけることが大切です！



～長崎県では糖尿病性腎臓病の重症化を予防する取り組みが行われています～

糖尿病の重症化予防と糖尿病性腎臓病から人工透析への移行を防止することで、住民の健康増進を図る取り組みが進められています。

本市においても、糖尿病性腎臓病予防または病状の進行を防ぐために、食事のとり方や日常生活の工夫の仕方など、医療機関と連携しながら対象者に合わせた内容で保健師、栄養士が保健指導を行っています。

まずは健康診断等の結果で、肥満、血糖、血圧、腎機能に異常がないか確認してみましょう。



消費生活センターだより

問 松浦市消費生活センター ☎内線 180、直通 72-1861

電池の発熱、液漏れ、破裂に注意しましょう！ ～災害用の懐中電灯やラジオの点検を～

アルカリ乾電池、マンガン乾電池、ボタン電池等の使い切りの電池は、私たちの身近なものによく使われており、生活になくてはならないものです。また、懐中電灯、ラジオ等、災害時に活躍する製品にもよく使われています。

電池は大変便利なものですが、使い方を誤ると、液漏れ、発熱、破裂等が起こることがあり、漏れた液に触れることによる化学熱傷、発熱した電池に触れることによる熱傷、破裂で飛び散った電池の破片によるケガにつながるおそれや電池を使用している機器を傷めるおそれがあります。

電池を使用する際は、以下の点に注意しましょう。

電池を装填する際の注意

- ・電池の向き（+と-）をよく確かめて正しく装填しましょう。
- ・銘柄が異なる電池を混合して使用しないようにしましょう。
- ・古い電池と新しい電池を混合して使用しないようにしましょう。

電池を装填した後の注意

- ・機器を使用した後は、必ずスイッチを切りましょう。
- ・使い切った電池はすぐに機器から外して、適切な方法で処分しましょう。
- ・リモコン等の機器を長時間使用しない場合は、電池を外しておきましょう。

その他の注意

- ・金属類と一緒に電池を持ち運んだり保管したりしないようにしましょう。
- ・電池から漏れた液に触れた場合は、すぐに大量の水で洗い流しましょう。

※何かおかしいなと思ったときは、消費生活センターにご相談ください。



新入学児の就学時健康診断

問 教育委員会学校教育課 ☎内線 342

来年4月に市内小学校へ入学予定のお子さんを対象に就学時健康診断を行います。日程は下記のとおりです。該当するご家庭には9月中旬に教育委員会から個別に通知します。通知が届いていないご家庭がありましたら問合せ先までご連絡ください。

また、定められた健康診断日には保護者が付き添って必ず受診させてください。

月 日	対象学校	場 所	受 付 時 間
10月10日(水)	鷹島小学校	鷹島小学校	午後1時30分～1時50分 (診察開始は午後2時～)
10月12日(金)	調川小学校	調川小学校	
10月15日(月)	御厨小学校 青島小学校	御厨小学校	
10月22日(月)	星鹿小学校	星鹿小学校	
10月29日(月)	今福小学校	今福小学校	
10月30日(火)	福島養源小学校	福島養源小学校	
11月1日(木)	志佐小学校	志佐小学校	
11月7日(水)	上志佐小学校	上志佐小学校	