

受講生募集!

平成30年度 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は食生活を通じて健康づくりに関するボランティア活動を行っています。

この講座では栄養や調理の基礎知識、年代別の食育など食生活を中心に幅広く健康づくりについて学ぶとともに、調理実習などを通じて活動するために必要な知識・技術を楽しく学びます。男性も受講できます。

自分自身や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか?

と き 9月28日、10月12日・26日、11月9

日・30日、12月14日いずれも金曜日 9時30分～15時30分(全6回) ※1回目と6回目は9時30分～12時30分

ところ 一志保健センター(とことめの里一志内)

対象 全6回の受講が可能で、受講後に食生活改善推進協議会に入会できる人

定員 先着30人

受講費 3,800円(テキスト代・実習材料代など)

申し込み 7月24日(火)～8月22日(水)に直接窓口または電話で一志保健センター(☎295-0112)へ

私たちと一緒に活動しませんか?



私たちヘルスメイトは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で約15万人、津市では現在約380人が活動しています。保健センターや公民館での料理講習会など、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

- 活動の一例**
- 親子の食育料理教室
 - 減塩・生活習慣病を予防する料理教室
 - 転倒予防・骨を強くする料理教室
 - 野菜をたっぷり使った料理教室 など

**出前健康教室・健康相談
「元気づくり教室」の活用を!**

近所の仲間で作ったグループや老人会、PTAの活動など、団体からの依頼により、保健師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場に出向き、健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」を開催しています。

回数 1団体につき、年間2回程度

と き 月～水曜日・金曜日の9時～17時

内容 健康に関すること(例:骨の健康、生活習慣病予防など)

費用 無料

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

**平成30年度
高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)
予防接種一部費用助成のお知らせ**

対象 接種当日に津市に住民登録がある満65歳以上の人 ※定期接種の対象年齢の人、脾臓摘出または公害健康被害補償制度で公費負担の適応がある人、過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがある人は対象外

助成額 上限3,000円

申請方法 各保健センターの窓口で事前申請が必要です。印鑑、本人確認書類(個人番号カードまたは通知カード+運転免許証など顔写真付き身分証明書1点または顔写真のない身分証明書2点)をご持参ください。

※郵送での申請も可能で、助成申請書は津市ホームページからもダウンロードできます。



**あなたとあなたの大切な人の命のために
がん検診・39歳以下の健康診査を受けましょう!**

津市では、7月からがん検診と健康診査を行っています。

日本のがん罹患数は年々増加しており、生涯を通じて2人に1人がかかるといわれています。しかし、がんは決して不治の病ではありません。早期発見・早期治療によって、その多くは命を救うことができます。初期は症状がない場合が多いため、特に自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

詳しくは、冊子「平成30年度津市がん検診と健康診査のご案内」や津市ホームページをご覧ください。

津市がん検診精密検査結果(H28年度分)

検診の種類	がんが見つかった人数	受診者数
胃がん	35人	24,469人
肺がん	11人	32,716人
大腸がん	54人	29,680人
子宮がん	3人	16,328人
乳がん	13人	14,460人