

## あなたの健康づくりを「健康づくり教室」のご案内



楽しく学べる健康づくり教室を開催します。今のあなたに役立つ「プラス1」の健康情報が満載です。知識だけでなく、体験を通して健康づくりを始めましょう。

健康づくり教室修了後、希望者は、地域で仲間と一

緒に健康づくりをすすめる健康づくり推進員として活動することができます。まずは自分自身が健康になり、家族や地域の健康づくりと一緒に考えてみませんか。

ところ(保健センター名)	とき	テーマ
芸濃	8月22日(火)13時30分～15時	みんなで笑って楽しく脳トレしよう!
美里	8月22日(火)13時30分～15時30分	誰もができる体調改善ストレッチ!! ～Part II～
香良洲	8月23日(水)10時～11時30分	塩加減は、さじ加減!～楽しく・おいしく・健康に～

定員 先着各30人

申し込み・問い合わせ 7月24日(月)から直接窓口または電話で各保健センターへ

## 受講生募集! 平成29年度 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)になって、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?ヘルスマイトは、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。

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・技術を楽しく学ぶ講座です。男性も受講できます。

とき 10月4日・18日、11月1日・15日・29日、12

月13日いずれも水曜日9時30分～15時30分(全6回  
※ただし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 原則として全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

費用 3,800円(テキスト代・実習材料代など)

申し込み 7月24日(月)～8月23日(水)に直接窓口または電話で一志保健センターへ

### 私たちと一緒に活動しませんか?



私たちヘルスマイトは、「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

## 平成29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(ただし、定期接種の対象年齢の人、脾臓を摘出している人および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です。)

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人がかかると言われていますが、早期発見・早期治療によって、多くの命を救うことができます。初期は症状のない場合が多いため、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、広報津6月16日号と同時配布の「平成29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(H27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	56人	24,469人
肺がん	18人	32,943人
大腸がん	86人	29,680人
子宮がん	5人	16,328人
乳がん	32人	14,460人