

受講生募集！ 令和元年度 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。

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。

自分自身や家族、地域の皆さんの健康について一緒に考えてみませんか。

と き 9月25日、10月9日・23日、11月6日・20日、12月4日いずれも水曜日9時30分～15時

30分(全6回) ※9月25日は9時30分～12時30分、12月4日は9時30分～12時

ところ 一志保健センター(とことめの里一志内)

対象 原則全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 ※料理教室や資格講座ではありません。

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23日(火)～8月19日(月)に直接窓口または電話で同保健センター(☎295-0112)へ



わたし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**
- 健康づくりのための料理教室の開催
 - おやこの食育教室
 - 地域のお祭りでの減塩みそ汁の試飲体験 など

よい歯は健康の第一歩！ ～お口の健康を保ち、歯周病を予防しよう～

歯を失う主な原因は歯周病と虫歯です。

日本では約80%の人が、歯周病にかかっているといわれています。平成30年度の津市歯周病検診の結果では、およそ70%の人が「要精密検査」となり、歯肉に何らかの症状がありました。

歯肉の腫れや出血などの症状がなくても、歯周病が進んでいる恐れがあります。痛くないから大丈夫と思わずに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

津市が行う歯周病検診

市内の歯周病検診協力医療機関で、40・50・60・70歳の人を対象に歯周病検診を無料で実施しています。

実施期間 8～11月

※対象者には、個別通知をしています。詳しくは、案内通知をご覧ください。



問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 または各保健センター



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、がんは決して治らない病気ではありません。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。がん検診は、症状が出る前の早期がんを発見する目的で実施しています。そのため、自覚症状がないときこそがん検診を受けることをおすすめします。

詳しくは、冊子「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(平成29年度分)

検診の種類	受診者数	がんが見つかった人数
胃がん	2万3,435人	39人
肺がん	3万2,828人	5人
大腸がん	2万9,398人	47人
子宮がん	1万6,025人	2人
乳がん	1万4,322人	15人