

平成28年度五所川原市食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(食改さん)は「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして活動しています。

平成27年度の主な活動

▷伝達講習会(月ごとのテーマに合わせた調理実習)

▷市事業への協力(エンゼル相談や栄養教室等)

▷自主活動

*ご自身の都合に合わせて活動しています。

受講対象 講座終了後、食生活改善推進員として活躍が可能な市民(男女問いません)。

*原則として、全日程を受講できる方とします。

受講場所 働く婦人の家

受講料 1800円程度(テキスト代)

受講日程・実施内容

▷8月25日(木) 10:30~15:30

開講式、講話(食生活改善推進員と地区組織活動、食品衛生と食環境保全、食育)

▷9月1日(木) 18:00~20:00

講話(生活習慣病予防)、運動

▷9月15日(木) 18:00~20:00

講話(生活習慣病予防)、運動

▷9月21日(木) 10:30~15:30

調理実習、講話(健康日本21、食育)

▷10月7日(金) 10:30~15:30 調理実習、献立作成

▷11月4日(金) 10:30~14:00 調理実習、閉講式

市浦地区、金木地区からのお越しの方は、行政連絡バスをご利用することもできます

運行ダイヤ

午前便: 1回(水・木・金曜日)

往路 市浦総合支所 8:40 ⇒ 金木総合支所 9:45 ⇒ 五所川原市役所 10:15

午後便: 1回(水・木・金曜日)

復路 五所川原市役所 15:40 ⇒ 金木総合支所 16:10 ⇒ 市浦総合支所 16:55

申込み 8月12日(金)までに、電話にてお申し込みください。受講決定通知にて案内します。

申込先 健康推進課 内線 2364

ごしょりん健診(17歳~39歳限定)

病気になりたくない!今からどうにかしたい!からだのことを大事に思う若いあなたをバックアップ。まずは、今自分の体の中で起きている事を健診で確認しましょう。

次の①~⑤は、糖尿病や腎臓病等の生活習慣病になるリスクを高める項目です。

1つでも当てはまる方は、ぜひお申し込みください。

①両親、兄弟姉妹、祖父母に糖尿病、高血圧症、腎臓病の人がいる(2親等以内の家族)。

②女性の方で妊娠糖尿病歴または妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)歴がある、または巨大児(4000g以上)を出産した。

③過去に受けた健康診断で、次のうち1つでも該当した事がある。

▷空腹時血糖100mg/dl以上、

▷尿糖+以上、尿蛋白+以上、尿潜血+以上

▷HbA1C…NGSP値5.6%以上、JDS値5.2%以上

▷最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上

④30歳代の方で20歳の時とくらべて10kg以上体重が増加し、かつ、現在BMI 25以上

または29歳以下の方でBMI 25以上

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 70(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) = 25.7 BMI 25.7

⑤上記①~④に該当しなくても、糖尿病や体重増加が気になる方。

健診日時 9月24日(土) 受付8:00~9:30

*受付時間を指定して通知します。

場所 保健センター五所川原(働く婦人の家)

受診方式 集団健診(1人当たり2時間程度)

料金 無料

内容 身体計測、問診、血圧測定、医師の診察、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)、尿検査

結果 受診から約1カ月後、結果を説明してお渡しします。

申込先 健康推進課 内線2364

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

参加費 無料

申込み 開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

日時・場所 (受付は30分前から)

▷8月4日(木) 音読と穴うめ短歌(俳句)

絵でみるなぞなぞ「判じ絵」で脳トレーニング

保健センター金木 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷8月5日(金) コーヒー、ターメリックで染物をしてみよう

コミュニティセンター三好 10:00~11:30

生き活きセンター 13:30~15:00

▷8月19日(金) 貼り手紙で季節の便り

コミュニティセンター三好 10:00~11:30

生き活きセンター 13:30~15:00

▷8月25日(木) まさかの時に役立つあれこれ(段ボールでつくる椅子など)

保健センター金木 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00