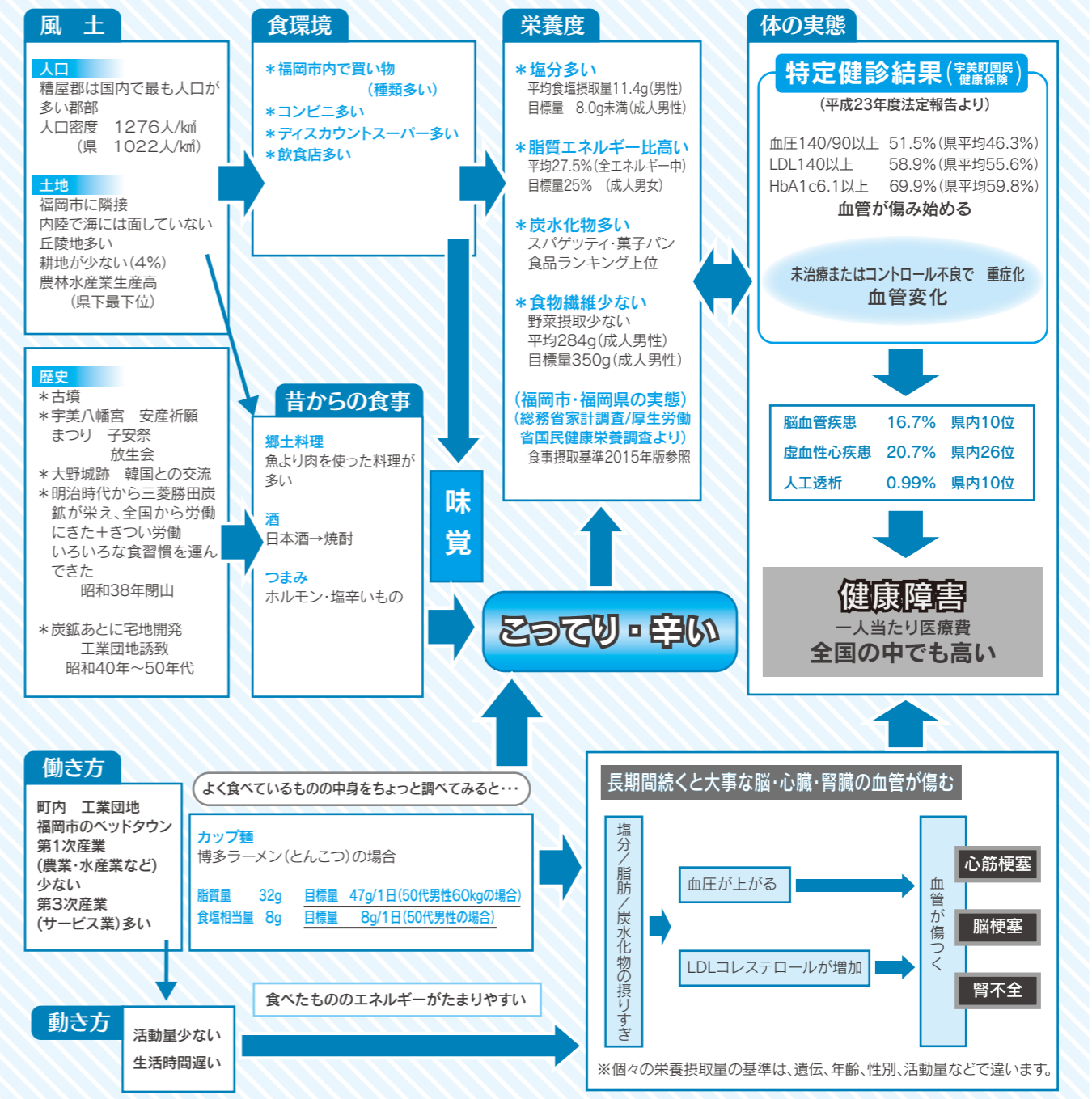


天高く馬肥える秋、食生活を考える～9月は健康増進&食生活改善普及月間です～  
宇美町地域の食の傾向と体の実態をつなげて考えてみました



上の図は宇美町の地域的な食文化、生活環境、食の嗜好などを住民の声や、国の調査、健診データで見てもいいものです。歴史的な文化や産業の背景から地域のライフスタイルが見えてきました。食の傾向として脂質の摂取が多く、食物繊維(葉物野菜)の摂取が少ないようです。個々の生活を振り返ることで、からだの状態は改善できます。生活習慣改善について健康づくり課の保健師・管理栄養士がサポートします。これからも、宇美町の歴史の背景を大切にしながら、一緒に健康増進&食生活改善について考えていきます。

将来、赤ちゃんが欲しい方の  
**妊娠前健康セミナー**のご案内

| 実施日                | 内容   | 講師  |
|--------------------|--|---|
| 10月16日(金)<br>受付13時 | *講話<br>「不妊症について学ぼう!」<br>13時30分～14時30分<br>*交流会(希望者のみ)<br>14時45分～16時 | フラウエンハウス加来<br>開業助産師<br>「不妊症看護認定看護師」<br>加来 久美 先生 |

妊娠までのメカニズムと不妊治療の実際等を一緒に気軽に学んでみませんか?

会場 福岡県粕屋保健福祉事務所(大会議室)粕屋町戸原235-7  
対象者 関心のある方はどなたでも受講可能です(男女不問)  
参加料 無料  
申込期限 10月9日(金)

申込・問い合わせ 粕屋保健福祉事務所(健康増進係) ☎092-939-1534

**9月24日～30日は結核予防週間です。**  
「長引く咳は”風邪”?…もしかして”結核”かも!？」

△「結核なんて過去の病気」と思っていますか?  
結核罹患者数は全国的に年々減少していますが、今なお、年間約2万1千人余りの患者が発生し、結核が原因で約2千人の方が亡くなるなど、結核は我が国最大の慢性感染症です。福岡県では平成24年には、849人の新規結核患者が発生しました。

△長引くせきは、イエローカード  
結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上、咳が続くときは結核を疑い、医療機関を受診しましょう。  
結核の早期発見は、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。結核は、きちんと薬を飲めば治ります。

△早期発見のポイント  
職場や町で行われる健康診断を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。



**男子厨房に入る!!**  
**男の料理教室 参加者募集**

料理初心者大歓迎!!

宇美町の食生活改善に取り組まれている健康づくり推進会の協力のもと、自分で作って食べることができる料理の講習を行います。

日程 10月23日(金)10時～12時  
場所 健康福祉センター「うみハビネス」  
調理実習 「一汁三菜カンタン料理」(宇美町健康づくり推進会)  
講義 「元気に年齢を重ねる心得」(健康づくり課保健師)  
対象 65歳以上の調理初心者の男性  
募集人員 20人  
参加費 500円  
申込期間 9月15日(火)～10月16日(金)

申込・問い合わせ 健康づくり課 ☎933-0777

