

# すこやか教室開催のお知らせ

～食生活改善推進員養成教室を実施します～

問 申 健康推進課 (7)8番窓口 Tel.65-3008



食生活改善推進員とは、子どもから高齢者まで、地域住民に対し生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手として活躍しており「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。

町民の方ならどなたでも参加できます。お隣ご近所お友達、お誘いあわせのうえご参加ください。

日時	場所	内容
2月2日(金) 13時30分～15時30分	湯浅町役場 1階 保健センター	・開講式 ・食品衛生と食中毒予防 講師▶湯浅保健所 職員
2月8日(水) 13時30分～15時30分	湯浅町役場 1階 保健センター	食育推進について 講師▶管理栄養士 濱 圭子氏
2月21日(水) 14時～15時	湯浅町役場 3階 なぎホール	心の健康づくり(ゲートキーパー養成講座) 講師▶湯浅保健所 精神保健福祉士 くまもと やまのり 熊本 恭則氏 ※7ページ参照
2月27日(火) 10時～13時	総合センター 2階 調理室	調理実習
2月29日(水) 14時～15時30分	湯浅町役場 3階 なぎホール	生活習慣病予防について 講師▶平山内科皮膚泌尿科 院長 平山 純二氏
3月7日(水) 10時～13時	総合センター 2階 調理室	調理実習
3月15日(金) 10時～13時	総合センター 2階 調理室	調理実習
2月22日(水) 3月14日(水) 13時30分～15時30分	湯浅スポーツセンター	運動習慣 エアロビクス
3月25日(月) 13時30分～15時30分	湯浅町役場 1階 保健センター	・湯浅町の保健事業について ・食生活改善推進員について ・閉講式

※運動習慣 エアロビクスは、どちらかの日程にご参加ください。

◆受講料：無料 ◆申込み締切：1月26日(金)

# 集団健診のご案内

問 健康推進課 (7)8番窓口 Tel.65-3008

今年度最後の健診です！未受診の方はお早めにお申し込みください！

日程・場所	2月25日(日) 湯浅町役場庁舎 定員120名	
受付時間	①8時～8時30分 ②8時30分～9時 ③9時～9時30分 ④9時30分～10時	
健診項目	特定健診	(20歳以上の国保・後期加入者、40歳以上の社保被扶養者*)
	胃がん・大腸がん・肺がん検診	(40歳以上の方、ただし20歳以上の国保加入者も対象)
	乳がん検診	(40歳以上の女性)
	子宮がん検診(頸部)	(20歳以上の女性)
	前立腺がん検診	(50歳以上の男性)
申込方法	電話・郵送・窓口・二次元コードにて、 健康推進課へお申し込みください。(要事前申込み) ※社保被扶養者の特定健診は健診センター(Tel.073-435-5206)へお申し込みください。	
締切	2月2日(金)まで ※定員に達した時点で受付終了になりますので、お早めにお申し込みください。	

当日ペジチェック  
測定もあります！

去年より当選確率がなんと2倍に！まだ特定健診未受診の方はお急ぎを！

令和6年3月31日までに特定健診を受診された方の中から抽選で  
300名様に商品券3,000円分が当たります！

# 多受診の電話・訪問健康相談を実施します

問 健康推進課国保年金係 (7)8番窓口 Tel.65-3008

多受診は、検査の重複や薬剤の副作用等により健康被害を引き起こす可能性があります。

多受診の対策として1月と3月に電話・訪問健康相談を実施します。対象者には国保連合会から郵便で通知があり、その後相談員(保健師)が電話や訪問でお話を伺います。

皆さんの健康を守るため、ご理解ご協力よろしくお願いします。



**対象者** 国民健康保険に加入し、多受診の可能性がある方

**内容** 通院や服薬管理の情報提供、相談

## 多受診とは

- ◎重複受診…同じ病気で複数の病院に受診している
- ◎頻回受診…同じ病院での受診回数が多い
- ◎重複処方…同じ効能の薬が重複して処方されている
- ◎多剤処方…多くの種類の薬が処方されている

## 多受診のデメリット

- ◎身体に負担がかかる
- ◎薬剤の副作用がでる
- ◎医療費がかかる
- ◎保険税額が上がる など