

# 健康推進員を募集します

申問 健康推進課 保健子ども係 ⑨番窓口 Tel **65-3008**

健康推進員は、和歌山県の健康推進員活動事業として平成26年度より活動を開始しています。町が推薦し、県が行う養成講習会を受講した方々で、湯浅町では現在69名が健康推進員として活動しています。活動の内容は、家族や知り合い等、周囲の人々へのがん検診・特定健診の受診勧奨、健康づくり事業のサポート活動や健診案内のチラシ配布等で、湯浅町の健康づくり・健康増進のために活動しています。

興味関心のある方はぜひご連絡ください。  
一緒に活動しましょう！

## 令和6年度健康推進員養成講習会

日時／9月17日⑩  
13時～16時30分(受付時間12時50分～)  
場所／有田振興局(湯浅町湯浅2355-1)

## 申込不要 健康教室のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 ⑨番窓口 Tel **65-3008**

### 今日から始めるメタボ解消術

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中になりやすい状態のことを言います。単に腹囲が大きいだけではメタボには当てはまりません。

メタボは、そうではない人に比べ、2型糖尿病になるリスクが約3倍高くなり、心血管疾患を起こし、死亡するリスクが約3倍とされています。また、腎臓病や睡眠時無呼吸症候群等といった病気にも繋がります。食べ過ぎや運動不足を解消することにより、メタボ改善・予防となります。どんな食事で解消できるのか、普段気を付けているけど、この食事内容でいいのかなど、メタボについて気になる方は下記の栄養教室にぜひお越しください。

	日 時	内 容	場 所
栄養教室	7月24日⑩ 10時30分～11時30分	「今日から始めるメタボ解消術」	湯浅町役場 保健センター

## 第60回 夏の子供を守る運動 明るく正しくたくましく 7月1日⑩～8月31日⑩

問 湯浅町青少年育成町民会議・湯浅町少年センター・湯浅町教育委員会 Tel **63-1111**



この運動は県下一円で、子どもたちの健やかな成長を願い、家庭・地域・学校が相互に協力しながら、地域が一体となって見守っていく運動です。この期間は、夏休み等で子どもたちが開放的になりやすく、自由に活動できる時間も増えることにより、非行や犯罪に巻き込まれる機会が多くなることが予想されます。ご家庭においても十分話し合ってください。とともに、関係団体や地域の皆様と見守っていただくなどのご協力をお願いします。

水の事故に気を付けよう！

気をつけよう！ SNSのトラブルと対策

STOP THE いじめ！

万引きは犯罪です！

考えよう！ 家族みんなでスマホのルール

見逃さないで！ 子どものサイン