

保健だより

◆問い合わせ先
市健康増進課
(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100

■こころの健康づくり講演会

こころの健康と精神障害者の理解を中心に2回シリーズで講演会を開催します。

第1回は、「統合失調症」をテーマに病気の基本的な知識と予防、また病気とのうまい付き合い方などについての講話、第2回は障害についてのビデオ観賞と福祉制度の紹介をします。

この病気は、主に14歳から40歳くらいまでの比較的若い年代に起こりやすい病気で、約100人に1人の割合で患っている方がいると言われています。今回の講演会が、こころの病について考えるきっかけになれば幸いです。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。

また、今回の講演会は、市社会福祉協議会開催の精神保健福祉ボランティア講座のプログラムの一環となっています。

日時	講演内容	講師	申込締切
第1回 12月6日(水) 午後1時30分～3時30分	こころの健康づくり ～主に「統合失調症」の理解～	小張クリニック 精神科医 伊津野明子氏 <small>いつのあきこ</small>	12月1日(金)
第2回 12月20日(水) 午後1時30分～3時	「精神障害者の生活支援」 ビデオ上映30分 制度の紹介と活用 自立支援法と障害年金を中心に	市健康増進課 精神保健福祉士	12月15日(金)

- 会場 谷和原保健福祉センター 研修兼会議室
- 参加費 無料
- 定員 50人



◆申込み・問い合わせ先

- ・市健康増進課
☎ 25-2100
- ・市社会福祉協議会谷和原支所
☎ 25-2101
- ※ともに谷和原保健福祉センター内

健康増進課からの
その他のお知らせ

ヘルスサポーター21
養成講習会

市食生活改善推進協議会では、自分にあつた健康づくりを実践する人(ヘルスサポーター)になるための講習会を開催します。

自分の健康づくりは、まず、生活習慣を見直すことから始まります。この講習会では、調理実習を通じて食生活を中心に学ぶことができます。

▼日時 12月19日(火) 午前10時～午後2時

▼会場 伊奈保健センター
▼対象者 市在住の方で初めてこの講習会を受けられる方

▼講師 市食生活改善推進員

▼内容

①BMI法でベスト体重を知ろう

②今より歩こうプラス1000歩

③知れば防げる生活習慣病

④調理実習
※メニュー(黒豆ごはん・白身魚のソテーバルサミ)