



地域で活動する食改の仲間になりませんか

市では、食生活改善推進員になるための養成講座を開催します。参加料は無料です。食と健康に関心のある人はぜひご参加ください。

島原市食生活改善推進員とは…

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアです。

地区の公民館や市内の小中学校などで子どもから高齢者までさまざまな人へ食育の話をしたり、料理教室を行い、人と人のつながりを大切にしながら、家族や地域の健康を守る活動をしています。



- ▶ 募集要件 市内在住の20歳以上の人、ボランティアとして活動できる人
- ▶ 募集人数 20人程度 ▶ 募集期間 8月1日(水)～8月31日(金)
- ▶ 申込方法 市保健センターに電話で申し込んでください
- ▶ 講座日時・場所 9月7日～10月5日の毎週金曜(9時30分～13時30分)・市保健センター
- ▶ 講座内容 ※初日と最終日には開・閉講式を行います





日時	講話	調理
9月 7日(金)	食生活改善推進員とは?	バランスの良い食事
14日(金)	市の健康状況をみてみよう	メタボリックシンドローム予防の食事
21日(金)	家庭で役立つ食品衛生と食品表示	低栄養予防の食事
28日(金)	市の健康づくりの取り組みについて	地域で広める郷土料理
10月5日(金)	健康づくりの基本は食事と運動	自分たちで考えた創作料理

熱中症に注意しましょう

熱中症は、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常などを起こす症状のことです。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風があまりない、体が暑さに慣れていない時は起こりやすくなります。また、家の中にいても、室温や湿度が高いと、体から熱がにげにくくなるので注意が必要です。



「熱中症」の症状と対処法

重症度	症状	対処法
軽度  重度	○めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	○涼しい場所への移動・安静・水分補給
	○頭痛・吐き気・体がだるい・集中力や判断力の低下 	○涼しい場所への移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 ※水分を飲めない場合や症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう 
	○意識がない(受け答えや会話がおかしい)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けない)・体が熱い	○すぐに救急車を呼び、涼しい場所に移動・安静・体を冷やす 

▶ 申し込み・問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)