

講座日程と内容

日 程	内 容
16年1月15日(木) 9時50分～13時	・「市民の健康の現状と食事の関係」 ・調理実習
1月27日(火) 9時50分～13時	・保健指導「コレステロールって何？」 ・栄養指導「コレステロールと食事の関係 No.1」 ・調理実習
2月13日(金) 9時50分～13時	・保健指導「健診でわかること」 ・栄養指導「コレステロールと食事の関係 No.2」 ・調理実習
2月27日(金) 9時50分～13時	・栄養指導「やせればコレステロールも下がる？」 ・発表「私の食事改善のあれこれ」 ・調理実習
3月12日(金) 9時50分～13時	・反省会 ・栄養指導「食事の疑問あれこれ」 ・調理実習

募集

食生活実践講座受講生

申問 保健センター ☎42 9055

保健センターでは、生活習慣病予防のため、食生活の改善を中心とした講座を開催します。

この講座で学習したことを実践してもらうことはもちろん、さらに身近なかたへその内容を伝えていただきます。

「ご自分の健康増進はもちろんですが、広く市民の皆さんにも「健康増進を助めていきたい」という

対象者  
学習したことを実践し、さらに身近のかたへ学習内容を伝えることができるかた。  
定員・25人  
参加料・無料  
定員になり次第締め切ります。

SARS(新型肺炎)にご注意

昨年来、全世界を揺るがしたSARS(新型肺炎)が、インフルエンザの広まる冬期に、再び流行する可能性があります。

SARSが疑われるのは次のような場合です。

中国(北京、香港など)、台湾、カナダ(トロント)などの感染地域(伝播地域)から、帰国して10日以内に、38度以上の高熱、咳、呼吸困難などの症状がある場合。  
心配なかたは病院で診察を受ける前に、まず「保健所へ電話」して相談し、指示に従ってください。

また、できるだけ外出を控えて、人との接触を避けてください。

連絡先  
大館保健所 ☎52 3952  
県健康対策課 ☎018 860 1424

中国(北京、香港など)や台湾などの感染地域への旅行は、十分に検討し、細心の注意を払ってください。

日ごろから、外出後の手洗い、うがいを中心、必要な時にはマスクをしましょう。目、鼻、口を触る時は手を清潔に。

ご利用ください  
訪問歯科診療

申問 保健センター ☎42 9055

歯の健康は、食事や会話を楽しむなど、豊かな生活の基盤です。また、元気で長生きするためには、身体の健康だけでなく、生涯を通じて歯の健康づくりが大切です。

義歯の手入れの仕方など、日常の歯の健康管理へのアドバイス、相談を受け付けています。

対象  
歯科受診が困難な40歳以上の在宅のかた  
自己負担金  
保険診療となりますので、治療費が必要です。また、医師の交通費(実費)も必要です。

第28回

「地域の医療を考える集い」

「あなた、便に血が混じっていますか」

とき・12月6日(土)14時～16時  
ところ・中央公民館

入場料・無料  
内容・2人の医師による講演  
テーマと講師

「検診から始めよう、早期大腸がんの発見と内視鏡的治療」  
鈴木胃腸科歯科医院院長

鈴木 誠 治氏  
「大腸がんの外科的治療について」

弘前大学医学部助教  
森田 隆 幸氏  
どなたでも入場できます。

問 大館市北秋田郡医師会 ☎43 4511

ねりんピックで  
齋藤さんに「最高齢者賞」

10月18日から20日までの3日間、徳島県松茂町で行われた、第16回全国健康福祉祭ねりんピック)



徳島大会卓球交流大会で、齋藤稔さん(御坂・83歳)が、最高齢者賞を受賞しました。