

### 食生活改善ボランティア養成講座

健康づくりのために、より良い食生活を推進するボランティア(食生活改善推進員)を養成します。講義や調理実習など全7回の講座です。

- 日程/①9月29日(火)13:00~16:00 ②10月21日(水)10:00~14:00 ③11月12日(木)10:00~15:00 ④12月4日(金)10:00~14:00 ⑤1月19日(火)10:00~14:30 ⑥2月18日(木)10:00~14:00 ⑦3月2日(水)10:00~12:00
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住で、養成講座後に食生活改善推進員として生活習慣病予防料理教室などのボランティア活動をした人
- 定員/35人 ■料金/テキスト代 1,728円
- 申し込み/往復はがきに「食生活改善ボランティア養成講座希望」、氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を書いて9月11日(金・必着)までに健康支援課(〒880-0879、住所不要)へ。多いときは抽選。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286

### 伝えたい健やかおとなメニュー募集

おいしくて低カロリー、塩分控えめで、血圧や血糖値が気になる人も安心して楽しめる外食メニュー「伝えたい健やかおとなメニュー」を提供できる協力店を募集しています。認定店は市ホームページ、認定マップに掲載し、認定プレートを受与します。

【応募条件】事業の趣旨に賛同し、次のいずれかのメニューを提供できること

#### ①てげやさいメニュー

1食当たりまたは単品1皿で野菜3種類以上、120g以上使用のもの

#### ②てげへるメニュー

1食当たりの総エネルギー 600kcal未満、塩分3g以下で、かつ野菜3種類以上を120g以上使用のもの  
※本事業の野菜は、緑黄色野菜、淡色野菜に加え、海藻、きのこ、こんにゃくも含めています(日本糖尿病学会食品交換表区分表6参考)。

■対象/食品衛生法第52条に規定する営業許可を受けている上記の応募条件を満たす市内の飲食店など

■料金/無料

■申し込み/電話で、11月10日(火)までに健康支援課へ。

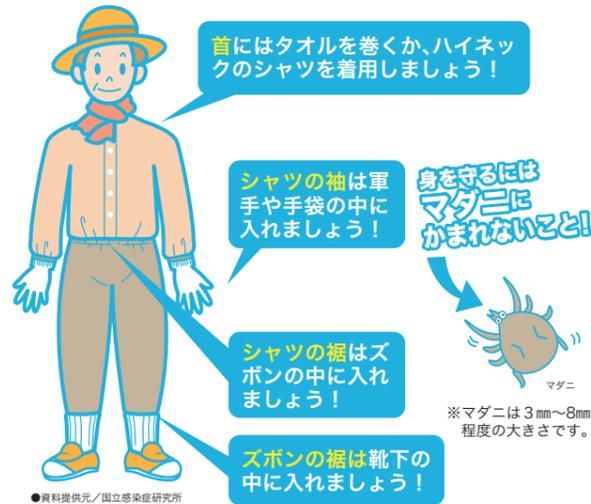
※応募用紙など、詳しくは市ホームページで確認できます。

[問] 健康支援課 ☎29-5286

### マダニが媒介する感染症にご注意を!

マダニにかまれることで感染する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)による死亡例が市内で発生しています。

特に、秋まではマダニの活動が盛んになるため、野外での活動には注意が必要です。現在、SFTSに対する治療薬やワクチンなどはありません。SFTSから身を守る最も重要な方法は、マダニにかまれること。下記のポイントをしっかりと押さえて、感染予防に努めましょう。



**ポイント1 マダニの生息場所**  
シカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。  
※普段生活している場所でも、自然が豊かで野生動物が出没する環境ならばマダニは生息しています。

**ポイント2 マダニから身を守る方法**  
・野外では腕、足、首などの肌の露出を避けましょう(イラスト参照)。  
・野外での活動の後には、入浴の際など、体にマダニが付いていないかを確認してください。  
・ペット(イヌ・ネコなど)の散歩の後には、ペットにマダニが付いていないか確認してください。

**ポイント3 マダニにかまれたら**  
・吸血中のマダニを見つけたら、無理に取り除かず皮膚科などの医療機関で適切な処置(マダニの除去や消毒)を受けましょう。  
・かまれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が認められた場合は、直ちに医療機関を受診し、「マダニにかまれた」ことを必ず医師に伝えてください。

※詳しい内容は、市ホームページから「SFTS」と検索。  
[問] 健康支援課 ☎29-5286

### 慢性腎臓病(CKD)とは?

CKD(Chronic Kidney Disease)とは慢性的に異常が続く全ての腎臓病を指します。CKDは、20歳以上の8人に1人がかかる新たな国民病ともいわれています。

腎臓は、老廃物のろ過や体内の水分調節、血圧の調整など体を正常な状態に保つ重要な役割がありますが、CKDになると腎臓の機能が低下し、さまざまなリスクが発生します。また、腎臓は一度でも、あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。



**CKDは初期症状がない!**  
貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときは、病気がかなり進行している可能性があります。

**CKDは心臓病や脳卒中の危険因子!**  
腎臓の機能が低下し、心臓・血管に負担がかかることで、心臓病や脳卒中などの重い病気を引き起こしやすくなります。

**CKDは早期発見が大事!**  
初期症状がなく、上記のような重い病気を引き起こしやすくなるため、早期発見による予防や治療が大事です。

宮崎大学医学部医学科 血液・血管先端診療学講座 藤元昭二 医師

自分の体のために「健診を受けるんジャー!」

**早期発見するにはどうすればいいの?**  
通常、心臓病や脳卒中は血液検査では発見しにくいのですが、**CKDは尿や血液検査で簡単に見つけられます。**早期発見のためにも、健康診断を受けましょう。

[問] 中央保健センター(市保健所) ☎29-5281  
総合福祉保健センター(江南) ☎52-1506  
佐土原保健センター ☎73-1115  
高岡福祉保健センター「穆園館」 ☎82-5294  
清武保健センター ☎85-1144  
田野保健センター ☎86-0117

相談窓口	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
こころの悩み	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) [問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金曜9:00~17:00 メンタルサポートの専門職 ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30
人間関係	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】9/2(水)14:00~16:00 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830
虐待など	【相談日時】月~金曜 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談...子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談...長寿支援課 ☎21-1773 または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談...障がい福祉課 ☎21-1772 または市障がい者総合サポートセンター ☎63-2688

PICK UP  
**藤元先生の知って得するCKD講座**

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。



### サービス付き高齢者向け住宅 入居者募集中



60歳以上の方または要支援・要介護認定を受けている方及びその同居者が御入居頂けます。  
オアシスケア宮崎では、地域の高齢者単身・夫婦世帯が安心して暮らせる住宅として「心地よい」と感じる空間づくりを目指しています。有資格者が24時間常駐し、日常生活を支援します。  
**25㎡以上!** ゆとりある住空間で自分らしい生活を楽しめます。

宮崎市役所近く(徒歩6分) 広告  
サービス付き高齢者向け住宅  
**オアシスケア宮崎**  
買い物、通院に便利な好立地  
選べる生活支援・食事サービス  
緊急時対応サービス  
資料請求お申込み **0985-78-0836**  
宮崎市末広1丁目4番35号  
オアシスケア 検索

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。