

令和4年度健康づくり教室受講者募集 ～食改養成講座～

健康づくり教室は自分の食生活を見直しながら生活習慣病について学ぶ教室です。健診結果の見方や、病気のことについてみんなで料理をしながら楽しく学んでみませんか？

日 程	内 容
12月14日	山都町の食生活の現状について・高血圧とは（講義）
1月11日	自分の健診結果を確認してみよう・糖尿病とは（講義＋調理実習）
2月15日	肥満とは（講義＋調理実習）
3月15日	脂質異常症とは・食生活改善推進員の活動について（講義）

対 象 者：山都町に在住で食や健康に興味がある方

参加人数：先着 10 名様

場 所：山都町役場蘇陽支所

※天候や新型コロナの感染状況によって変更になる場合があります。

時 間：9時30分から14時まで

締め切り：11月30日まで

参加は無料です。調理実習があるときには米1合が必要になります。

この講座を受講すると、修了証が交付され、食生活改善推進員として活動することができます。食生活改善推進員（通称:食改）とは、食育活動を通じて町民の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティアです。一緒に食育を楽しみ、健康の輪を広げていただける仲間をお待ちしております。



問合 健康ほけん課 ☎ 72-1295

福祉だより

あなたの勇気が親子を守る ～11月は児童虐待防止推進月間です～

児童虐待とは、保護者が監護する児童（18歳未満）を虐待することです。

児童相談所の相談対応件数は年々増加しており、子どもの命が失われる痛ましい事件が後を絶ちません。早期発見のためには、「何か変だ」という異変や違和感を見逃さないことが重要です。

子どものサイン

- ・ 乱暴な言葉遣いをする
- ・ 表情が乏しい
- ・ 異常な食行動がある

など

保護者のサイン

- ・ 感情や態度が変化しやすい
- ・ 余裕がないように見える
- ・ 家の様子が見えない

など

状況のサイン

- ・ 不自然な怪我を繰り返す
- ・ 体重の減少が見られる
- ・ 地域で孤立している

など



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

「もしかして？」 ためらわないで！

☎ 189 (いちはやく)

※児童相談所虐待対応ダイヤル（通話料無料）



虐待かも・・・と思ったらすぐにお電話ください。

あなたの些細な声掛けや行動が、子育て中の親子の心の支えになります。

問合 福祉課 ☎ 72-1229