



「健康づくり講演会」で血管年齢・骨量をチェック!

☎ 健康推進課健康増進係 (保健センター ☎23-3331 内線634・638)

日本人の平均寿命は延びていますが、「健康寿命」との差が問題になっています。

健康寿命とは、健康で日常生活が制限されることなく生活ができる期間とされており、健康寿命を延ばすためには、生活習慣病などの特性を正しく理解し、運動や食生活、禁煙など、日頃の生活習慣を見直し、主体的に健康づくりに取り組むことやその環境づくりが重要です。

そこで市では、「健康づくり」をテーマにした講演会を開催します。

当日は皆さんの健康づくりの頼もしい味方である「市健康づくりサポーター」の活動紹介や情報コーナー、血管年齢・骨量測定など、手軽な健康チェックを無料で行います。

この機会に日頃の生活習慣を見直し、健康づくりサポーターと一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。

日時 9月3日(土)
午後1時～4時 (午後0時30分開場)

場所 カルチャーセンター

内容

①講演「健康なまちづくりのエッセンスー市民参加と協働の健康づくりー」



講師 齊藤 恭平さん
(東洋大学ライフデザイン学部
健康スポーツ学科教授)

②市健康づくりサポーターの活動紹介と情報コーナー

③血管年齢、骨量測定、脳年齢など健康チェック体験
※各種健康チェック体験には人数制限があります

対象 市内在住の方

定員 100人 (先着順)

参加費 無料

申込期限 8月26日(金)

持ち物 筆記用具



子育て支援センターえがお 参加者募集

☎ 子育て支援センターえがお (☎21-3415)

バス遠足「水族館に行こう」

日時 8月24日(水) 午前9時45分～午後1時30分
場所 室蘭水族館
対象 1歳～就学前のお子さんと保護者
定員 18組 (先着順)
申込開始日 8月1日(月)

バス遠足「自然の中でのびのびと遊ぼう」

日時 9月13日(火) 午前9時15分～午後1時30分
場所 大滝三階滝公園
対象 1歳～就学前のお子さんと保護者
定員 18組 (先着順)
申込開始日 8月15日(月)

子育て応援「キッズ①」

日時 8月30日(火) 午前9時30分～11時
場所 中央区末永集会所
対象 平成26年12月生まれ～就学前のお子さんと保護者
定員 15組程度 (先着順)
申込開始日 8月1日(月)

バス遠足以外は若干名の託児あり

子育て応援「キッズ②」

日時 9月9日(金) 午前9時30分～11時
場所 なないろ児童館
対象 平成26年12月生まれ～就学前のお子さんと保護者
定員 15組程度 (先着順)
申込開始日 8月1日(月)

あそびのクラス「よちよち」

日時 9月16日～10月14日 (全5回・毎週金曜日)
午前9時30分～11時
対象 平成26年12月～平成27年9月生まれのお子さんと保護者
定員 10組程度 (先着順)
申込開始日 8月15日(月)

あそびのクラス「はいはい」

日時 9月16日～10月14日 (全5回・毎週金曜日)
午後1時30分～3時
対象 平成27年7月～平成28年4月生まれのお子さんと保護者
定員 10組程度 (先着順)
申込開始日 8月15日(月)



知っておきたい福祉の話

☎ 社会福祉課障がい者福祉係 (市役所 1階) ☎番窓口 ☎23-3331 内線319・320

見えない障がい「高次脳機能障がい」

交通事故や転倒などで頭を強くぶついたり、脳の病気になった方の中には、身体に障がいがなくとも、脳にダメージを受けたことで、認知障がいや社会的行動障がいなどの症状「高次脳機能障がい」が現れることがあります。

認知障がいの症状の例

- 新しいことを覚えられなくなった
- うっかりミスが多くなった
- 物事を計画的に進められなくなった

社会的行動障がいの症状の例

- 自己主張やこだわりが強くなった
- イライラしたり、怒りっぽくなった
- 我慢できないことが多くなった
- 人に頼るようになったり、子どもっぽくなった
- 人との約束を守れなくなった



「高次脳機能障がい」は、外見では障がいがあることがわかりにくく、本人も自覚することが難しい障がいです。

高次脳機能障がいとは気づかずに発症からかなりの時間を経過し、仕事での失敗や対人関係でトラブルを生じ、社会生活に支障が出ていることもあります。

お心あたりのある方や不安を抱えている方は、お気軽に下記にご相談ください。

相談窓口

北海道室蘭保健所健康推進課
〒051-8555 北海道室蘭市海岸町1-4-1
(むろらん広域センタービル内)
☎0143-24-9847



伊達消防署からのお知らせ

防火管理者資格取得講習会

日時 9月14日(水)・15日(木)
午前9時20分～午後4時50分
場所 市防災センター
募集人数 甲種 70人(先着順)
受講費 6,500円(テキスト代含む)
申込期間 8月8日(月)～19日(金)
☎ 消防本部消防課指導係 (☎21-5000)

普通救命講習一般募集

生死を分ける大きな鍵は、その場に居合わせたあなたが握っています。

あなたの行った救命処置で、誰かの生命が救われるかもしれません。

この機会に、受講してみませんか。

日時 9月10日(土) 午後1時30分～4時30分
場所 市防災センター
定員 30人程度(先着順)
受講費 無料
※修了者には修了証交付
☎ 警防課救急係 (☎23-5119)

消防水利付近の駐車は絶対にやめましょう

消火栓・防火水槽は、消防活動時に使用する水を消防隊に供給する大切なものです。

これらの消防水利は、消防隊が定期的に調査や点検を行い、いつでも火災が発生してもすぐに対応できる体制をとっています。

しかし、火災発生時、消防水利付近に駐車車両があると消火活動の妨げになり、被害を大きくしてしまうおそれがあります。

また、狭い道路に駐車車両があると消防車や救急車の通行障害になる危険があります。

違法な駐車で尊い命や貴重な財産を失うことのないよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎ 警防課救助係 (☎23-5119)

