

スマートフォン教室

「スマートフォンを持っていない」「スマートフォンの使い方に不安がある」という方のためのスマホ入門者向けの講座を開催します。「入門編」と「安全な使い方」の2つの講座の受講となります。

日にち	場所	内容	時間	定員
5月16日(火)	東和総合センター	スマホの使い方(入門編)	14:00～15:00	7人
5月23日(火)		スマホの安全な使い方	14:00～15:00	

■参加費 無料(※先着順、空きがあれば当日参加も可能です)

■申込方法 電話にて社会教育課(☎0820-78-2205)にお申込みください。氏名・年齢・住所・電話番号・スマホ利用歴をお聞きます)

出張スマートフォン教室

「スマホ何でもサポート号」で「マップやカメラの使い方など」を学べるスマホの基礎講座や、「LINEのトークの送り方、写真・スタンプの送り方など」を学べるLINEの講座を開催します。

日にち	場所	内容	時間	定員
5月26日(金)	和田出張所 駐車場	スマホの使い方(基礎編)	(1) 11:00～12:00	3人
			(2) 13:00～14:00	3人
		LINEの使い方	(3) 14:30～15:30	3人
		個別相談	(4) 16:00～16:45	1人

■参加費 無料(※先着順)

■申込方法 電話にて次の予約受付コールセンターにお申し込みください。

予約受付コールセンター ☎0800-111-9442(通話無料) / 受付時間 10:00～18:00

問い合わせ 政策企画課DX推進班 ☎0820-74-1007

ちよび塩活動から次の段階へ!



周防大島町保健師

中本 奈美

☎0820(73)5504

☎0820(73)5504

本町は、高血圧の方が多く、心疾患や脳血管疾患で亡くなる方が約3割を占めているという特徴があります。その要因の一つとして、「食塩の摂り過ぎ」があることから、健康増進計画推進委員会をはじめとする各団体と長年『減塩』を中心とした健康づくりに取り組んできました。「ちよびつと(少し)」という方言を用いた「ちよび塩」は、減塩を身近にそして親しみを持ってもらえる言葉として浸透しました。毎月8日に実施してきた「ちよび塩の日」PR活動では、「ちよび塩大事よね」「ちよび塩レシピ、家でも作っているよ」等、たくさんの方に声をかけていただきました。また町内の各店舗の協力により、減塩商品が身近な場所で気軽に購入できる環境も整いました。しかし、依然として高血圧は町の健康課題であり、改善するためには、

一歩踏み込んだ施策が必要です。高血圧は自覚症状がなく危機感を持ちにくいというところに、難しさがあると感じています。しかし、血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞等の循環器病を発症し、突然死に至ることがあります。また、脳卒中後の後遺症や心臓血管疾患治療後の身体機能の低下等により、生活の支援や介護が必要な状態となる場合があります。循環器病は再発や増悪を繰り返すという特徴もあり、予防はもちろん、重症化しないために生活習慣の改善や、医師の指導の下で薬をきちんと服用することがとても重要になってきます。

ちよび塩の大切さが浸透している周防大島町。令和5年度はちよび塩に高血圧対策をプラスした健康づくりにステップアップしたいと考えています。