ボイラー実技講習

■**日時・場所**／
５月29日㈫、30日㈬
午前９時～午後５時
岩国市中央公民館
５月31日㈭
愛宕共用会館
午前９時～午後５時

■**定員**／50人

■**受講料**／13000円
テキスト1100円

■**申し込み受付期限**／
講習日の７日前まで

■**申し込み・問い合わせ**／
申し込み方法等詳しくはお問い合わせください。
㈳日本ボイラ協会山口支部
☎０８３４（３２）２９４２

～５月は赤十字運動月間です～

赤十字の活動はみなさんによって支えられています。

活動資金にご協力ください。

◆**主な事業**／
災害救護、救援活動、ボランティア活動の強化、血液事業の推進

◆**問い合わせ**／福祉課☎７７－５５０５

催し

竹問題講演会

■**日時**／６月９日㈯
午後２時～４時30分

■**場所**／大島文化センター

■**講師・演題・資料**／
○広島大学大学院
生物圏科学研究科
理学博士　中根周歩教授
演題「竹林整備の意義…地域防災と地域振興を目指して」
○バンブーオーケストラ（岩国市）の演奏
○周防大島ふるさとづくりのん太の会
技術顧問　砂岡　廉　氏
演題「竹チップと蜜柑廃棄物による堆肥の研究開始の報告」
○入場料は無料です。
○講演資料（５００円）を１００部用意していますので、希望される方は受付に申し出ください。

■**講演会等の問い合わせ先**／
周防大島ふるさとづくりのん太の会
☎７４－２０４２

お元気ですか？ こちらは保健師です

5月から基本健康診査がはじまりましたが、みなさんは毎年健診を受けていますか？

日本人の死因の6割は、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病によるものです。心臓病と脳卒中などの循環器病を引き起こす原因は「動脈硬化」で、その背景としてメタボリックシンドロームが考えられており、男女とも40歳を境に大幅に増えていきます。

○メタボリックシンドロームとは？

おなかのまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、血中の脂質が多い状態のいずれか2つを併せ持つ状態をいいます。これらひとつひとつの症状が軽度でもこうした病気が重なることで動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高まることがわかってきました。

○年に一回は、健診を受け健康管理に役立てましょう。

私たちのからだは常に変化しています。健診には病気の発見だけでなく、からだの異変を早期に発見する重要な役目があります。

健診結果から自分のからだの状態を知ることで、日ごろの生活習慣を振り返り、生活習慣の改善に取り組んでいくことも大切です。

若いころから意識して生活習慣の改善に取り組み、習慣化することが中高年期の生活習慣病予防や高齢期の介護予防にもなります。

○高齢者の介護予防への取り組みの一つとして、65歳以上の方の基本健康診査には、「生活機能評価」が含まれています。

生活機能評価とは、生活機能が低下し要支援・要介護状態となるおそれのある高齢者（特定高齢者）を早期に把握するためのものです。そのため、基本健康診査時に「基本チェックリスト」の記入をお願いしています。

健診の結果、生活機能の低下が認められた方には、要介護状態になるのを防ぐために地域包括支援センター職員が訪問し、生活機能向上のためのお手伝いをさせていただきます。

周防大島町保健師
守田美幸
（久賀保健センター）