集まれ！ 地域の健康づくりで活躍したい人

健康づくりリーダー養成講座

市では、コミュニティやボランティアなど、地域の健康づくりで活躍する人を養成するための講座を開催。

自分とみんなのために健康づくり活動をしたい人、資格や特技を役立てたい人を募集します。参加無料。

●日程など　**左表**のとおり

●時間　いずれも午後2時～同4時

●場所　メイトム宗像

＊内容によって変更の場合あり

●講師　健康運動指導士、レクリエーションコーディネーター、市保健師、他

●対象　講座修了後、地域の健康づくり活動に参加できる20歳以上の市民

●定員　抽選で50人

＊受講決定者には、後日案内を郵送

●申込締切日　6月6日（金）

■申込・問い合わせ先　健康づくり課　☎(36)1187

【リーダー養成コース】

回	日　程	テーマ	学習内容
1	6月23日（月）	▽自分と地域の健康状態を知ろう ▽学ぼう！　わかめ体操	▽開講式 ▽わかめ体操 ▽骨密度測定
2	7月7日（月）	▽自分とみんなの体力を測定しよう！	体力テストの方法（学習と実践）
3	7月29日（火）	▽学ぼう！　安全なウオーキングの方法	効果的なウオーキングとストレッチ
4	8月18日（月）	▽学ぼう！　元気な体づくり	体力づくりのトレーニング
5	9月8日（月）	▽知ってる？　やってる？　玄米ニギニギ体操	玄米ニギニギ体操
6	9月22日（月）	▽玄米ニギニギ体操のリーダーに変身！	玄米ニギニギ体操（実践）
7	10月6日（月）	▽学ぼう！　すぐにできるレクリエーション	レクリエーション（学習と実践）
8	10月20日（月）	▽学ぼう！　骨密度測定の方法 ▽これからの健康づくり活動について	▽骨密度測定方法 ▽閉講式

平成26年度　生活習慣病予防教室　生徒募集

6月から「生活習慣病予防教室」（**下表参照**）が始まります。食事や運動など、日頃の生活習慣を見直すチャンスです。一緒に学びませんか。

■申込・問い合わせ先　健康づくり課　☎(36)1187

高血圧予防コース

●対象　収縮期血圧140mmHg以上か拡張期血圧90mmHg以上の人

●場所　玄海地区コミュニティ・センター　●申込締切日　5月22日（木）

回	開催日	時間	内　容
1	6月12日（木）	13:30～15:30	〔講義、測定〕 ●保健師・管理栄養士による講話 ▽高血圧と体の関係、血圧の意味 ▽高血圧を予防、コントロールする生活（食事、運動）のポイント ●測定（血圧、体重、腹囲、尿中塩分濃度、摂取食塩量） ＊尿中塩分濃度測定は、自宅で採尿したものを持参する
2	6月26日（木）	13:30～15:30	〔運動〕家庭でできる運動の実践
3	7月10日（木）	10:00～13:00	〔栄養、調理実習〕栄養講話と実践

メタボ予防コース

●対象　腹囲（男性85cm、女性90cm）以上かBMI25以上の人

●場所　赤間西地区コミュニティ・センター　●申込締切日　7月16日（水）

回	開催日	時間	内　容
1	8月6日（水）	13:30～15:30	〔講義、測定〕 ●保健師、管理栄養士による講話 ▽なぜ今メタボ予防が必要なのか、動脈硬化のしくみ ▽メタボとからだの関係、メタボの意味 ▽メタボを予防する生活（食事、運動） ●測定（血圧、体重、腹囲）
2	8月20日（水）	13:30～15:30	〔運動〕家庭でできる運動の実践
3	9月 1回目受講後調整	14:00～	〔検査項目〕身長、体重、腹囲、ABI、PWV（動脈硬化の度合いをみる検査）
4	9月24日（水）	10:00～13:00	〔栄養、調理実習〕栄養講話と実践

糖尿病予防コース

●対象　HbA1c5.9以上か空腹時血糖110mg/dl以上の人

●場所　河東地区コミュニティ・センター　●申込締切日　9月19日（金）

回	開催日	時間	内　容
1	10月10日（金）	13:30～15:30	〔講義〕 ●保健師・管理栄養士による講話 ▽高血糖と体の関係、血糖値の意味 ▽血糖値を上げない生活（食事、運動）のポイント
2	10月24日（金）	13:30～15:30	〔運動〕家庭でできる運動の実践
3	11月 1回目受講後調整	14:00～	〔検査項目〕 身長、体重、腹囲、食後血糖値、HbA1c、中性脂肪
4	11月28日（金）	10:00～13:00	〔栄養、調理実習〕栄養講話と実践

慢性腎臓病予防コース

●対象　高血圧、高血糖、高尿酸、脂質異常で指摘を受けたことがある人か血清クレアチニン値（男性1.2以上、女性0.8以上）の人

●場所　南郷地区コミュニティ・センター　●申込締切日　12月24日（水）

回	開催日	時間	内　容
1	平成27年 1月20日（火）	13:30～15:30	〔講義、測定〕 ●保健師・管理栄養士による講話 ▽慢性腎臓病と体の関係、糸球体ろか量（GFR）の意味 ▽腎機能を悪化させない生活のポイント ●測定（血圧、体重、腹囲、尿中塩分濃度、摂取食塩量、摂取たんぱく量） ＊尿中塩分濃度測定は、自宅で採尿したものを持参する
2	2月3日（火）	13:30～15:30	〔運動〕家庭でできる運動の実践
3	2月17日（火）	10:00～13:00	〔栄養、調理実習〕栄養講話と実践

宗像市消費生活センター

転ばぬ先の杖

☎(33)5454

でばんビちゃん

携帯電話トラブル注意報！

スマートフォンの普及で、携帯電話は幅広い年齢層で利用されるようになりました。それに伴い、次の事例のようなトラブルの相談が多く寄せられるようになりました。

●事例1

携帯電話に「以前利用した有料サイトを無料期間内に退会していないので、料金が発生している。このまま放置すると身辺調査に入る」といった内容のメールが、知らない業者から届いた。利用した覚えはまったくない（30歳代女性）。

●アドバイス

これは架空請求です。以前はハガキが主な手段でしたが、最近は、携帯電話にメールで届くという相談の方が多くなっています。「法的措置」や「身辺調査」などと脅迫めいた言葉を使い、不安にさせて、連絡をさせる手口です。絶対に連絡をしないようにしましょう。

●事例2

小学生の孫が、私のスマートフォンで遊んでいたら、サイトにつながり高額の登録料を請求された。年齢確認画面が出たようだが、孫はよく分からないまま画面を触ったようだ（60歳代男性）。

●アドバイス

パソコンで多いワンクリック請求の手口です。年齢確認画面を触っただけでは、契約は成立したとはいえないので支払う必要はありません。スマートフォンはパソコンとほぼ同様の機能がありながら、子どもでも簡単に操作ができるので注意が必要です。

メールが届いたり、「登録完了」の画面が出たりした時点では、契約者の個人情報は知られていません。不安になり、相手に連絡をしてしまうと、個人情報が漏れてしまうだけでなく、高額の請求を受ける可能性があります。ただし、スマートフォンでは、不正なアプリから電話番号などの情報が伝わってしまう場合もあるので、知らない番号には出ないなどの対策をとりましょう。スマートフォンは、従来の携帯電話とは異なる特性があることを認識して、子どもに扱わせる場合は十分注意しましょう。

第2・4土曜日電話相談

市消費生活センターでは、月～金曜日の相談に加えて、第2・4土曜日に電話相談を実施しています。利用してください。

時間 8:30～17:00　☎(33)5454

あいさつは　心のとびら　かぎとなる（佐保ななみ・自由ヶ丘小6年）
助けてよ　心の声を　みのがすな（花田扇沙・河東西小6年）
友だちが　一緒にいるから　がんばれる（福村龍飛・日の里東小6年）
ありがとう　みんな大好き　この言葉（中村歩生・大島小6年）