

生活習慣病予防教室

「動脈硬化予防コース」参加者募集

「自分の健康をつくる」ための生活習慣を、教室の仲間やスタッフと一緒に学びます。

●日程 下表参照

●場所 メイトム宗像

●対象 以下の項目全てに該当し、全日程に出席できる人

▽LDLコレステロール＝120～179mg/dl

▽HbA1c＝5.6～6.4%、または空腹時血糖＝100～125mg/dl

▽収縮期血圧＝130～159mmHg、または拡張期血圧＝85～99mmHg

●定員 先着50人

●参加料 無料

●申込締切日 平成30年1月11日(木)

●申込方法

▽☎(36)1187

▽郵送＝①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤直近の健診結果(該当項目)その他、質問などを明記して(〒811-3492/住所不要/健康課あて)

▽FAX(37)3046

【日程表】

回	開催日	時間	内容
1	平成30年1月31日(水)	13:30～16:00	保健師・管理栄養士による講話 ①動脈硬化とからだの関係 ②動脈硬化を予防する食生活のポイント
2	2月15日(木)	13:30～15:30	家庭でできる運動の実践
3	2月(受講後調整)	15:00～16:00	ABI・PWV検査(動脈硬化の度合いを見る検査) *宗像医師会病院健診センターで実施
4	3月14日(水)	10:00～13:00	栄養講話・調理実習

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

事例1
送りつけ商法

父が電話を受け「カニは好きですか」と聞かれた。以前、海産物を購入した店から電話が来た。父は「はい」と答えると、店員は「カニが大好きで、ぜひ食べてほしい」と、父にカニを送りつけた。父は「はい」と答えると、店員は「カニが大好きで、ぜひ食べてほしい」と、父にカニを送りつけた。父は「はい」と答えると、店員は「カニが大好きで、ぜひ食べてほしい」と、父にカニを送りつけた。

事例2
訪問購入

「不要な物はないか。何でも買い取る」と電話があった。「年末の大掃除をしたので捨てたい古着がたくさんある」と伝えると、「今日の午後、自宅に伺う」と言うがどのような点に注意したらいいか。

アドバイス

「訪問購入」では不要品を買い取るなどの電話があり、訪問時には貴金属やブランドバッグなどを要求されるトラブルがあります。訪問時に話が違ふと気付いて、一人で対応すると業者の要望を断れない場合があるので、訪問要請の電話を受けるときは慎重に検討してください。法律では、訪問要請を受けていない飛び込み勧誘が禁止されています。また、買取業者には、契約時に法律で定められた書面(購入業者名、住所、電話番号、物品の種類、購入価格など)を消費者に交付するよう義務付けられています。契約書面を受領した日から8日以内であれば、無条件で契約解除ができるクーリング・オフ制度が導入され、同期間は物品の引き渡しを拒むことができます。もし訪問購入を承諾した場合、業者の訪問時に「古物商許可証等」の提示を求め、契約書面を確認するようにしましょう。困ったときは、まずは消費生活センターに相談してください。

消費生活センター ☎(33)5454

真ん中くらてコンサート

～冬の夜、光と音の饗宴～

県道29号で結ばれる直方市・鞍手町・宗像市の2市1町は、地域振興と沿線地域の活性化に向けた連携事業を実施しています。今回は鞍手町のイベントのお知らせです。

ヨーロッパ各地で演奏活動を行い、独自の音楽スタイルとパフォーマンスで高い評価を得ているクラリネティストのCozy-Ash(コジーアッシュ)さんをメインに、ピアニスト(結城健之さん)、ドラム&パーカッションプレイヤー(尾池善充さん)を迎え、クリスマスコンサートを開催します。また、「鞍手ミニ四駆グランプリ」や「大抽選会」なども開催予定です。

●日時 12月23日(土・祝)18:30～20:00

●場所 鞍手町中央公民館(鞍手町大字小牧2105番地)

●料金 無料

*約50,000球のイルミネーションが会場を彩ります。11月20日(月)～12月28日(木)17:30～21:00実施

■問い合わせ先

▽コンサートについて＝鞍手町役場政策推進課 ☎0949(42)2111

▽ミニ四駆グランプリについて＝鞍手町商工会 ☎0949(42)0357

▽記事について＝市経営企画課 ☎(36)1192

宗像市がん予防講演会

女性の健康セミナー

知っておきたい、子宮がんのこと

子宮がんは女性特有のがんで、発症や死亡が増加しています。また、子育てや介護、仕事など、女性のライフスタイルの中で最も忙しい時期にかかりやすい病気です。子宮がんの予防・治療について学びませんか。

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

講師の松本さん



福岡大学医学部を卒業後、福岡大学病院産婦人科で勤務。その後、米国での研究や、飯塚病院、九州中央病院などでの勤務を経て、2011年4月から現職。
▽資格＝日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医・指導医、日本性感染症学会認定医

日程 平成30年2月14日(水)

時間 14:00～16:00 *受付は13:30～

場所 宗像コリックス2階・会議室1、2

内容/講師

▽オープニング 女性のライフスタイルとヘルスケア/松田龍也さん(大塚製薬株式会社福岡支店・女性の健康推進担当課長)

▽講演 子宮がんの予防と治療/松本信一郎さん(宗像水光会総合病院産婦人科部長・医学博士)

●申込締切日 平成30年1月31日(水)

●定員 100人

*定員を越えた場合は抽選。抽選にもれた人には2月2日(金)までに連絡あり

●託児 無料(5カ月～未就学児)

●申込方法

▽☎(36)1187

▽FAX(37)3046＝①住所②氏名③電話番号④託児の有無を明記して(健康課あて)

*市と大塚製薬は、6月26日に健康づくりやスポーツ振興などで幅広く協力する包括連携協定を結びました

講演当日、ツイチェック(エクオール郵送検査キット)を抽選で10人にプレゼント!

大豆イソフラボンの健康効果を効率よく得られる人は日本人の約2人に1人。鍵は腸内細菌で作られる「エクオール」。このエクオールを自分で作れるかどうかをチェックできるキットが当たります。詳しくは開催当日のオープニングで説明します。 *検体は自ら郵送(送料無料)