

令和6年度 中津ファビオラ看護学校 准看護学科 二次募集

- 募集人員 30名(推薦・一時入試を含む)
- 修業年限 2年間
- 願書受付期間 令和6年1月4日(木)~26日(金)必着
- 試験日 令和6年2月3日(土)10:00時開始(受付:9:30~9:50)
- 場 所 中津ファビオラ看護学校
- 試験科目 一般教養、作文、グループ討議
- 合格発表 令和6年2月7日(水) 9:00
- 問い合わせ先
中津ファビオラ看護学校
〒871-0162 大分県中津市大字永添2110番地
TEL 24-7270

豊前築上医師会看護高等専修学校 准看護学科 二次募集

- 受験資格 中学校卒業(見込)以上※年齢制限なし
- 募集人員 30名
- 修業年限 2年間
- 申込締切日 令和6年1月26日(金)必着
- 試験日 令和6年1月27日(土)
- 試験科目 国語・作文・面接
- 奨学金制度 豊前築上医師会奨学金ほか
※詳細はお問い合わせください。
- 問い合わせ先
豊前築上医師会看護高等専修学校
〒828-0021 豊前市八屋1522-2 TEL 82-0607

自衛官採用試験のお知らせ

- 【第4回自衛官候補生】
- 受験資格 18歳以上33歳未満の者
 - 受付期間 令和6年1月9日(火)まで
 - 試験日
1次試験(WEB) 令和6年1月14日(日)~16日(火)
※いずれか1日を指定
2次試験(身体検査・口述) 令和6年1月22日(月)~23日(火)
※いずれか1日を指定
 - 合格発表 令和6年1月31日(水)
 - 申し込み・問い合わせ先
自衛隊福岡地方協力本部築城地域事務所
(航空自衛隊築城基地内)
TEL 0930-56-1150(内線3229)または080-3598-2648
防衛省HP <https://www.mod.go.jp>

国際ソロプチミスト豊前 チャリティーバザー開催

- 女性と女性の生活向上を目指して奉仕活動を行っています。恒例のチャリティー事業に皆様のご協力をお願いします。
※商品が無くなり次第終了します。
- 日 時 12月14日(木)13:00~
 - 場 所 豊前市立多目的文化交流センター1階(豊前市八屋1776-2)
 - 問い合わせ先
事務局 TEL 24-8882

令和5年度 福岡県アライグマ防除講習会 受講者募集

特定外来生物アライグマが近年福岡県内で増加・拡大しており、人の健康や生態系への影響、農林水産物の被害など、さまざまな問題が起きています。アライグマのことを知り、対策に関わってくださる方を募集しています。
※受講後、希望される方は、狩猟免許を所持していなくても箱わなを使ってアライグマを捕獲することができますようになります。

- 定 員 各回50人
申込人数が定員を超過した際は調整させていただく可能性があります。
- 申し込み・問い合わせ先
株式会社 地域環境計画 九州支社
担当:衣笠、久野、後藤
TEL 092-833-5270
FAX 092-833-5271
f-araiguma@chiikan.co.jp

	地区	日時	会場
【第1回】	福岡地区	令和6年1月18日(木) 14:00~16:30	吉塚合同庁舎 Y803会議室 (福岡市博多区吉塚本町13-50)
	北九州地区	令和6年1月19日(金) 14:00~16:30	八幡総合庁舎 大会議室AB (北九州市八幡西区則松3-7-1)
	筑後地区	令和6年1月23日(火) 14:00~16:30	久留米市役所 401会議室 (久留米市城南町15-3)
	筑豊地区	令和6年1月30日(火) 14:00~16:30	飯塚市役所 1階多目的ホール (飯塚市新立岩5-5)
【第2回】	北九州地区	令和6年1月31日(水) 14:00~16:30	行橋総合庁舎 大会議室 (行橋市中央1-2-1)
	福岡地区	令和6年2月1日(木) 14:00~16:30	筑紫総合庁舎 大会議室 (大野城市白木原3-5-25)
	筑後地区	令和6年2月6日(火) 14:00~16:30	八女総合庁舎 大会議室 (八女市本村25)
	筑豊地区	令和6年2月8日(木) 14:00~16:30	田川総合庁舎 第5会議室 (田川市大字伊田3292-2)

※福岡県からの委託により運営しています。

保健師だより

知っておきたい！ ～飲酒と健康の関係性～

適度の飲酒は、ストレスを和らげるなどのリラックス効果があります。しかし、飲み過ぎると肝臓や膵臓をはじめ、体の各臓器に負担がかかり、健康に影響を及ぼします。



飲酒による健康への影響

お酒に含まれる、「酔い」などの効果をもたらすアルコールには、神経をマヒさせる働きがあり、適量を超えると記憶をなくしてしまうことや、呼吸中枢のマヒによって死に至る場合もあります。また、過度な飲酒が続くことで、肝障害、膵炎や糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなどの体の問題が起こりやすくなるだけでなく、睡眠障害やうつ病といった、こころの問題を招くおそれもあります。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は？

生活習慣病のリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど低下することがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

純アルコール20g(1合)とは？			
日本酒【度数:15%】	180ml	ビール【度数:5%】	500ml
ワイン【度数:14%】	180ml	ウイスキー【度数:43%】	60ml
缶チューハイ【度数:5%】	約500ml	缶チューハイ【度数:7%】	約350ml

要注意! ストロング系のお酒(9%)1缶に含まれるアルコール量は350ml缶で25g、500ml缶で36gあり、1缶飲むだけで生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えてしまいます。

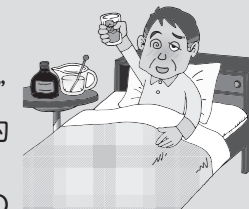
血中アルコール濃度が上がる スピードを緩める方法は？

胃や小腸からのアルコール吸収を緩やかにし、血中アルコール濃度が上がるスピードを緩めるためには、以下を心がけましょう！

- ・空腹で飲まない
- ・水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ・バランスの良い食事と一緒に摂取する
- ・ゆっくり飲む

寝酒について

眠れないときにお酒を飲む“寝酒”は不適切な睡眠の習慣として代表的なものです。寝酒を続けると、寝ついたあとの眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。また、お酒には利尿作用があることからトイレに起きてしまうことが多くなります。温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど、他のリラックス方法を使った不眠への対処法を探してみましょう。



～生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、週に1～2日は休肝日を作りましょう。～

- 問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線222)

～山国川圏域のみんなと一緒に取組むシンボルとして～ 山国川圏域流域治水※1のロゴマークを大募集します！

公募作品の中から決定されたロゴマークは、山国川圏域の「流域治水」を広く周知・PRするための広報活動に活用します。

- 募集締切 令和6年1月10日(水)まで
- 応募資格 中津市、吉富町、上毛町にお住まいの方または、同市町への通勤、通学の方
- 応募方法 応募方法の詳細は、国土交通省九州地方整備局山国川河川事務所のWEBサイトをご確認ください。



※1 気候変動の影響により、水災害の激甚化、頻発化が懸念される中、流域の関係者が協働して水害対策を行う取組み。

- 問い合わせ先 国土交通省九州地方整備局山国川河川事務所 TEL 24-0571