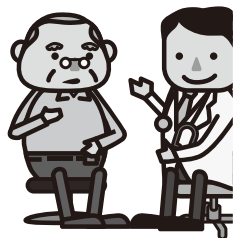


保健師だより

冬は心筋梗塞・脳卒中が多くなる季節です！

冬は寒さで血管が収縮し血液の流れが悪くなるうえに、室内外で寒暖の差が大きくなるため、血圧が上がりやすくなります。血圧が上がることで、心筋梗塞、脳卒中を引き起こしやすくなるため注意が必要です。特に高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病は治療し、動脈硬化を進行させないことが重要です。



心筋梗塞・脳卒中の予防策

1 体温、室温の管理をしましょう。寒暖の差が血圧を上げる原因となります。

- ・暖かい所から寒い所に行く時は、上着を羽織りましょう。特に、夜中にトイレに行く時は注意が必要です。
- ・入浴の際、脱衣所は予め暖めておきましょう。またお湯の温度は42℃以上にならないようにしましょう。



2 血圧の管理をしましょう。冬は血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。

- ・毎日決まった時間に、血圧を測定しましょう。
- ・減塩を心がけ、治療中の方は確実に内服しましょう。



3 飲酒は適量※を守り、週2～3日は休肝日を作りましょう。

- ・大量のアルコール摂取は血管を収縮させ、血圧上昇をまねきます。
- (※適量 いずれか1つです) 缶ビールの場合350ml1本、焼酎の場合1/2合、日本酒の場合1合



健康づくり講演会
「更年期について」
～詳しく聞いてみませんか～



女性は、40歳を過ぎた頃から卵巣の機能が低下し始め、卵巣から分泌される女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」が減り、体の中のホルモンバランスが大きく変化します。このため更年期障害と呼ばれる、ほてり・のぼせ・冷えなどの不定愁訴が起こりやすくなります。

「更年期障害」という言葉は有名ですが、実際の治療法、女性ホルモンなどの身体の仕組み、症状改善のための日常生活についてはまだ一般的には知られていません。

この機会に、ぜひご参加ください。

1回目 3月1日(日)
「からだのしくみと更年期」

- ・更年期と女性ホルモン
- ・更年期障害とは
- ・更年期の症状など

2回目 3月8日(日)
「更年期を乗り切ろう」

- ・つらい症状を生活で治す
- ～食事と運動の実際～
- ・病院での治療内容など

- 時間 講演 10:00～11:30(受付 9:30～)
質疑応答 11:30～12:00
- 場所 げんきの杜 視聴覚室
- 講師 助産師 増田 三恵先生(日本助産師会所属)
- 主催 上毛町
- その他 参加費は無料です。
年齢制限などはありません。ご夫婦での参加も歓迎します。
2月23日(月)までに電話でお申し込みください。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係
TEL 72-3111(内線224)

職業訓練生の作品発表会

- 日時 2月28日(土)9:00～17:00
3月1日(日)9:00～15:00
- 場所 豊前地域職業訓練センター
豊前市大字八屋1926



- 作品発表講座
表装、木工芸、フラワーデザイン、かんたん洋裁、はがき絵
- 入場料 無料

●問い合わせ先 豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

職業訓練講座の開講

- 場所/豊前地区職業訓練協会(豊前市大字八屋1926)
※各講座とも定員になり次第締め切ります。

【フォークリフト運転技能講習】

- 訓練期間 3月16日～19日(月～木)
- 対象者 未資格者:定員30名
- 費用 受講料:32,000円
別途テキスト代:1,620円必要

【アーク溶接特別教育】

- 訓練期間 3月6日～8日(金～日)
- 対象者 未資格者:定員20名
- 費用 受講料:15,420円
別途テキスト代:1,000円必要

【職長・安全衛生責任者教育】

- 訓練期間 3月1日(日)、8日(日)
- 対象者 企業の中堅社員:定員20名
- 費用 受講料:10,280円～11,310円
別途テキスト代必要

【アクセス基礎】

- 訓練期間 2月28日(土)～3月28日(土)
- 対象者 表計算ソフト経験者:定員20名
- 費用 受講料:15,420円
別途テキスト代必要

●申し込み・問い合わせ先
豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

上毛町立大平保育所
嘱託保育士の募集

- 受付期間 2月2日(月)～2月27日(金)
8:30～17:15
(土・日・祝日を除く)
- 採用期間 4月1日～3月31日
(以後更新もあります)
- 採用人数 1名程度
- 必要な資格 保育士
- 年齢要件 平成27年4月1日現在で60歳未満の方
- 勤務時間 保育所開所時間(7:00～19:00)の間で、7時間45分勤務
- 勤務日数 月20日程度
- 休日 日曜日、祝日、年末年始、その他勤務割による
- 賃金 月給155,700円、通勤手当(片道2km以上)
- 加入保険 社会保険、労災保険、雇用保険
- 申込方法 履歴書(写真貼付)と保育士証の写しを子ども未来課に提出してください。
- 選考方法 面接(面接日は後日ご連絡します)



●問い合わせ先
子ども未来課 子育て支援係 TEL 72-3111(内線229)

献血のお知らせ

献血は身近なボランティアです。
ご協力をお願いします。



月日	場所	時間
3月13日(金)	上毛町役場	10:00～12:00
		13:00～15:30

※献血手帳、献血カードをお持ちの方は、当日ご持参ください。

●問い合わせ先
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線221)

グランドゴルフ大会参加募集

寒さに負けずグランドゴルフで
楽しい時間を一緒に過ごしませんか。



- 日時 3月14日(土)
受付9:00
スタート9:30
- 場所 大池公園多目的運動広場
東下1272-1
(TEL 72-3324)
- 参加費 1人300円
- 申し込み期限 2月27日(金)
※スティックは、シルバー人材センターが用意した物を使っただけです。
- 申し込み・問い合わせ先
(公社)豊前・上毛シルバー人材センター
上毛出張所 TEL 84-8004・豊前事務所 TEL 83-0677

豊前市外二町清掃施設組合
臨時職員(アルバイト)の登録者募集

- 職種 ごみ処理場(リサイクルセンター)での資源物の手選別作業など
- 資格 68歳未満
- 雇用 必要に応じて登録者の中から雇用
- 提出書類 履歴書(写真付)
※フォークリフト運転技能講習、小型車両系建設機械運転業務特別教育などの資格があれば記入

■受付期間 2月2日(月)～27日(金)(その後も随時受付)

●提出先・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター(ごみ処理場) TEL 82-2192

犬や猫と共生していくために
正しく飼いましょう



■犬を飼う人の義務とマナー

- 1 他人への危害防止、飼い犬自身の事故防止や感染症防止のため、飼い犬はきちんとつないで飼いましょう。
- 2 飼い犬が外出先でフンをしたら、必ず持ち帰って始末するようにしましょう。
- 3 トイレを外でするとトイレをしたところの植木が枯れるなど他人への迷惑につながりますので、散歩などのお出かけ前に自宅トイレを済ませるようにつけておくとういでしょう。
- 4 飼い主がすぐわかるように、鑑札と狂犬病予防注射済票を首輪につけ、簡単に首輪が抜けまいよう適度に締めましょう。

■猫を飼う人の義務とマナー

- 1 他人への迷惑行為防止、飼い猫自身の事故防止や感染症防止のため、飼い猫は室内で飼いましょう。
- 2 室内飼いでも、上下運動ができる場所やリラックスできる場所を用意してあげるなど配慮すれば、ストレスが溜まらずに飼うことができます。
- 3 飼い主がすぐわかるように、迷子札を首輪につけ、簡単に首輪が抜けまいよう適度に締めましょう。

■責任を持つ

- 1 一度飼い始めたら責任を持って最後まで飼いましょう。飼い犬や飼い猫に子どもができた場合も同様です。新しく生まれた命に責任が持てないのであれば、不妊去勢手術をしましょう。
- 2 飼い主のいない犬や猫にエサやりをすることは飼い主になったも同然であり、フンや尿の始末や生まれた子にも責任を持つ必要があります。無責任なエサやりはやめましょう。

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)
福岡県京築保健福祉環境事務所 保健衛生課
保健衛生係 TEL 0930-23-2245

平成26年度 豊前市外二町清掃施設組合
リサイクル講座受講生募集

- 講座名 布ぞうり作り
- 講座開催日 3月13日(月)・20日(金) 10:00～12:00
※2回の講座で1つの作品を作ります。
- 開催場所 豊前市外二町清掃センター
(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 20名
- 申込期間 2月9日(月)～27日(金) 8:30～16:30
- 申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192