

4月11日(金)

地域でGO!GO!健康づくり事業
 萩ヶ丘市民センター生涯学習市民講座
糖尿病と合併症



令和7年度第1回目の健康づくり講座は、門司メディカルセンター副院長 糖尿病センター長の新生忠司先生を講師にお迎えし、『糖尿病と合併症』についてお話していただきました。

始めに糖尿病とは何か、そして、糖尿病に伴う合併症の怖さについてのお話のあと、予防としては、規則正しい食生活と日頃の動作に少し負荷をかけるだけでも効果があることを学びました。日々の生活に少しだけ負荷をかけることを習慣とし、定期的な健康診断や日々の生活の見直しなどで予防に努めていきましょう！ウォーキング・健康体操など、今年度も地域の皆様が健康に楽しく日々を過ごせるようにいろいろなテーマで講座を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。



子どもの

門司区保健福祉課より

むし歯予防

北九州市はむし歯のある子どもの割合が高く、政令市でワースト1位という結果です。小学生では50.8%、中学生では42.6%の子どもが、むし歯を持っています。<出典>「学校における歯と口の健康づくり推進計画」令和4年3月北九州市教育委員会

さらに門司区は令和5年度の1歳6か月児健診の結果、むし歯のある子どもの割合が7区の中で最も高くなっています。

★予防のポイント★

食生活を整えましょう

おやつは1日2回程度、時間と量を決めて食べる。
 ジュース・イオン飲料・乳酸菌飲料はむし歯になりやすい。
 普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物に。

保護者もむし歯予防・治療をしましょう

3歳までは、お子さんに特にむし歯菌が感染しやすい時期。保護者も定期的に歯科健診・治療を受診し、生活習慣の見直しを。

禁煙に努めましょう

家族がたばこを吸う子どもは吸わない子どもより、約2.1倍むし歯になりやすい。

<出典>「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」厚生労働省

歯科健診・フッ化物塗布を受けましょう

●1歳6か月児・3歳児

歯科健診(無料)・フッ化物塗布(無料)を市内の登録歯科医療機関にて行っています。

●1歳6か月児健診時

希望する保護者に無料歯科健診を実施しています。

●市立小学校児童

希望者にフッ化物洗口を実施しています。



学生服をお譲りいただけませんか

お家で眠っている学生服はありませんか？
 まだまだ着られる学生服や体操服を譲っていただき、『NPO制服バンク福岡』がメンテナンスしたあと、ひとり親等の家庭の子ども達に提供します。

詳細は、市民センターまで。

資源回収についてのお願い

地域の皆様には日頃から古紙回収にはご協力いただき、ありがとうございます。

休館日は持ち込みできません。火災などの心配がありますので、絶対に置いたままにしないで下さい。

★出すときの注意点★

金紙、銀紙、金・銀などの金属が箔押しされた紙や、防水加工された紙(紙コップ・紙皿など)、表面にフィルム加工された紙は資源回収できません。家庭ごみとしてだしてください。

種類ごとに分けてヒモでくくろう



・新聞・新聞チラシ



・雑誌 など

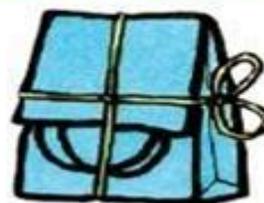


・段ボール

紙袋で出す場合

半透明ポリ袋で出す場合

雑がみの出し方



中身が出ないように袋の口を折りひもでしっかりとくくる。



中身が出ないように袋の口をひもでしっかりとくくる。



6月のおもな予定

10日	(火)	13:30~14:00	生活安全パトロール
			健康づくり講座
13日	(金)	13:30~15:00	『リズムに合わせてワン・ツー・スリー』
14日	(土)	10:00~12:00	生き生き子ども講座『ハーギーズ』
20日	(金)	10:00~11:30	妊産婦・乳幼児なんでも相談
21日	(土)	10:00~10:30	避難訓練
		10:30~11:00	文化祭実行委員会
24日	(火)	19:00~19:30	生活安全パトロール
25日	(水)	10:00~12:00	サロン de スマホ
27日	(金)	11:00~11:40	ぴよぴよ絵本の読み聞かせ