

食生活改善推進員養成講座の受講者を募集しています！

食生活改善推進員は、食を通して地域の皆さんが健康に暮らせる手伝いをするボランティアで、料理教室の手伝いや乳幼児健診での試食作りなどの活動をしています。

食生活改善推進員になるには、市保健センターで開催する食生活改善推進員養成講座を受講する必要があります。自分や家族のために正しい知識を学び、仲間と一緒に楽しく活動してみませんか。



対象

- ・市内在住で活動に興味がある人
- ・養成講座終了後に食生活改善推進員として地域で活動できる人

申込期限 8月31日(木)

講座期間 10月～12月の計7回(予定)

講座内容

生活習慣病についての座学や調理実習など

受講料 無料

定員 10人(先着順)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。市保健センターにお問い合わせください。

問合せ 健康増進係

9月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
3 (日)	あいだ診療所	25-1651	まえだ薬局	23-2987
	愛甲産婦人科	22-4020	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
	人吉医療センター小児科	22-2191		
10 (日)	伊津野医院	22-3066	みずき薬局	24-6971
	田中医院	24-6127	高階誠心堂薬局かわらや店	24-5171
	公立多良木病院小児科	42-2560	ファーコス薬局多良木いちご	42-6888
			山口薬局	42-2123
17 (日)	岡医院	22-3371	たんぼぼ薬局	23-6170
	河野産婦人科医院	24-3838		
	たかはし小児科内科医院	24-2222		
18 (月)	願成寺ごんどう医院	22-4700	ひまわり薬局	22-1023
	小林脳神経外科	24-8331	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330
	やまむら小児科・内科	45-0005		
23 (土)	球磨病院	22-3121	あおい調剤薬局	32-7677
	たかみや医院	24-5611	きりん薬局西間店	24-6336
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228
24 (日)	しらおく内科クリニック	25-1550	高階誠心堂薬局本店	22-4633
	たけだ眼科クリニック	23-3096	高階誠心堂薬局いずみだ店	24-8370
	たかはし小児科内科医院	24-2222	たんぼぼ薬局	23-6170
救急病院				
	外山胃腸病院	22-3221	球磨病院	22-3121
			愛生記念病院	22-6878

※変更になることがあります。当日ご確認ください。

問合せ 健康増進係

食中毒にご注意ください！

梅雨時期から9月ごろまでは高温多湿な状態が続く、食中毒を起こしやすくなります。県内では今年に入って3件の食中毒が発生していて、食中毒注意報が発令されています(令和5年6月29日現在)。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に入ることによって発生します。細菌による食中毒を防ぐためには次の3つを心掛けましょう。

食中毒予防の3原則

- 1 食べ物に細菌を「付けない」**
 - 調理前や調理中に手が汚れるたびに、必ず手を洗う
 - 手に切り傷がある人は手袋をするなどして、食品に直接手で触れないようにする
- 2 食べ物に付いた細菌を「増やさない」**
 - 冷蔵庫内の温度は常に10℃以下を保つ
 - 冷蔵庫を過信せず、早めに食べる
 - 生鮮食品や総菜を買ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 3 食べ物や調理器具に付いた細菌を「やっつける」**
 - 加熱する食品は、中心部まで十分火を通す
 - 調理場や調理時の服装は清潔にする
 - 包丁やまな板などの調理器具を清潔にする

問合せ 健康増進係

市民の健康づくりパートナーを募集！

市では、市と共に市民の健康づくりのお手伝いをしてもらう「人吉市笑顔と健康のまちづくり協定」の協力団体・企業などを募集します。まちのため、仲間や自分のために健康づくりを進めませんか？

事業内容 市民と市が一体となって健康づくりを進めるため、団体・企業などと市で協定を結びます。

○団体・企業が取り組むこと

- ①団体・企業内での健康診査(特定健診、がん検診など)受診の推奨
- ②従業員やその家族への健康づくり情報の提供
- ③健康づくり講座の開催(年1回以上)
- ④窓口へのポスター掲示など啓発活動の協力

○市が取り組むこと

- ①健康づくり講座などへの講師派遣(保健師・管理栄養士など)

- ②健康づくりについての情報提供
- ③協力団体・企業を広報ひとよしと市ホームページで紹介

そのほか 市長と協力団体・企業代表者の皆さんで、市民の健康づくりの意見交換会など

対象団体

- ①市内に住所がある団体、企業など
- ②構成員の過半数が市内在住者の団体、企業など
- ③市内の町内会
- ④そのほか本協定の趣旨実現に沿う取り組みを行う団体・企業など

応募方法

市保健センターにある申込書を提出してください。詳しくはお問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

問合せ 健康増進係