

中はりま地域アルコール関連問題講演会のご案内

酒類は生活に豊かさと潤いを与え、その伝統と文化は国民の生活に深く浸透しています。その一方、「不適切な飲酒」はアルコール健康被害の原因となります。そして、アルコール健康被害は、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や、不慮の事故、自死等重大な社会問題にもつながります。今回は幸地クリニック院長、兵庫県立光風病院名誉院長の幸地芳朗先生をお招きし、本人の周囲にいる家族や支援者等がアルコール依存症についてどのように理解し、本人を支えればよいのかについてお話をします。当講演会にご参加いただき、アルコール依存症を治癒する方への関わりについて理解を深めていただけたら幸いです。ぜひ、ご参加ください。(参加費無料)

- 1 日時 平成28年 3月10日 (木) 14:00~16:00
- 2 場所 姫路市保健所 5階 大会議室
- 3 定員 100名 (先着申込順)
- 4 内容 テーマ:「アルコール依存症の支援について」

— 家族・支援者はどう関わればよいのか —

講師: 幸地 芳朗 医師

(幸地クリニック院長 兵庫県立光風病院名誉院長)

- 5 申込方法 参加ご希望の方は、裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、3月3日(木)までに姫路市保健所健康課までFAXしてください。
(FAXをお持ちでない方はお電話でも承ります。)
※ 定員を超過しご参加頂けない場合はご連絡させていただきます。
- 6 その他 駐車場の台数には限りがあるため、ご利用いただけない場合がございます。ご来所の際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。やむを得ず車でお越しの場合は、高さ155cm以上の車は入庫できませんのでご注意ください。
- 7 問合せ先 姫路市保健所健康課 精神保健福祉担当
住所: 〒670-8530 姫路市坂田町3番地
TEL: 079-289- FAX: 079-289-

中はりま地域アルコール関連問題講演会 アルコール依存症の支援

～家族・支援者はどう関わればよいのか～

酒類は生活に豊かさと潤いを与え、その伝統と文化は国民の生活に深く浸透しています。その一方、「不適切な飲酒」はアルコール健康被害の原因となります。

そして、アルコール健康被害は、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や、不慮の事故、自死等重大な社会問題にもつながります。

今回は幸地クリニック院長、兵庫県立光風病院名誉院長の幸地芳朗先生をお招きし、本人の周囲にいる家族や支援者等がアルコール依存症についてどのように理解し、本人を支えればよいのかについてお話しいただきます。

当講演会にご参加いただき、アルコール依存症を治癒する方への関わりについて理解を深めていただけたら幸いです。ぜひ、ご参加ください。



日時 平成28年 3月10日 (木) 14:00~16:00

会場 姫路市保健所 5階 大会議室

定員 100名 (先着申込順)

参加費無料

講師 幸地 芳朗 医師 (幸地クリニック院長、兵庫県立光風病院名誉院長)

申込方法 参加ご希望の方は、裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、3月3日(木)までに姫路市保健所健康課までFAXしてください。
(FAXをお持ちでない方はお電話でも承ります。)
※ 定員を超過しご参加頂けない場合はご連絡させていただきます。

その他 駐車場の台数には限りがあるため、ご利用いただけない場合がございます。ご来所の際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。やむを得ず車でお越しの場合は、高さ155cm以上の車は入庫できませんのでご注意ください。

お問い合わせ先

姫路市保健所健康課 精神保健福祉担当

住所: 〒670-8530 姫路市坂田町3番地

TEL: 079-289-

FAX: 079-289-

姫路市難病相談会

— 医療・教育・福祉・生活相談 —

【日時】平成29年9月30日(土) 13:00~15:30 (受付 12:30~)

【場所】イーグレひめじ4階 (国際交流センター会議室・セミナー室)

【対象】難病患者及びその家族、関係者など難病に関心のある方

医療相談 講演(病気についての説明)の後、相談(個別または集団)があります。患者会によるピアカウンセリングや交流も実施しています。

リウマチ 最近の外科治療 (外反母趾・手術手術などについて)

潰瘍性大腸炎・クローン病 (内科治療について)

糖尿病 (糖尿病の治療について)

肝炎 (ウイルス検査・肝炎・肝臓・肝がんの治療について)

神経線維腫症 (レックリングハウゼン病) (どんな病気? 症状や治療等)

こころの健康相談 (悩めない、気分が落ち込むなど) 金高医院 院長 金高 眞人 医師

教育相談 学校生活や就学などの相談に、教育委員会に先生が応じます。

福祉相談 福祉制度などについての相談に、福祉相談員が応じます。

生活相談 療養における生活全般についての相談に、保健師が応じます。

【申込締切】平成29年9月27日(水)までに電話またはFAX(裏面申込書)で申込み下さい。相談は、予約優先させていただきます。

【注意事項】当日 10:00 の時点で横断幕西側に何らかの「気象警報」が発令されている場合、開催を中止させていただきます。

【申込先・問合せ】姫路市保健所 (予防課)

電話 079-289- FAX 079-289-

E-mail hokensho-yobo@city.himeji.lg.jp

主催: 姫路市 後援: 姫路市難病団体連絡協議会

リウマチ 糖尿病 神経線維腫症
潰瘍性大腸炎・クローン病 肝炎

姫路市難病相談会

医療相談、こころの健康相談、教育相談、福祉相談、生活相談

平成29年 9月30日(土) 13:00~15:30 (受付 12:30~)

【会場】イーグレひめじ4階 (国際交流センター会議室・セミナー室)

【対象】難病患者及びその家族、関係者など難病に関心のある方

医療相談 講演(病気についての説明)の後、相談(個別または集団)があります。患者会によるピアカウンセリングや交流も実施しています。

リウマチ 最近の外科治療 (外反母趾・手術手術などについて)

潰瘍性大腸炎・クローン病 (内科治療について)

糖尿病 (糖尿病の治療について)

肝炎 (ウイルス検査・肝炎・肝臓・肝がんの治療について)

神経線維腫症 (レックリングハウゼン病) (どんな病気? 症状や治療等)

こころの健康相談 (悩めない、気分が落ち込むなど) 金高医院 院長 金高 眞人 医師

教育相談 学校生活や就学などの相談に、教育委員会に先生が応じます。

福祉相談 福祉制度などについての相談に、福祉相談員が応じます。

生活相談 療養における生活全般についての相談に、保健師が応じます。

【申込締切】平成29年 9月27日(水)までに電話またはFAX(裏面申込書)で申込み下さい。相談は、予約優先させていただきます。

【注意事項】当日 10:00 の時点で横断幕西側に何らかの「気象警報」が発令されている場合、開催を中止させていただきます。

【お申し込み・お問い合わせ先】姫路市保健所 予防課

電話 079-289- FAX 079-289-

E-mail hokensho-yobo@city.himeji.lg.jp

主催: 姫路市 後援: 姫路市難病団体連絡協議会

一生自分の歯で食べよう!

歯っするライフ2016



姫路市と姫路市歯科医師会との共催のイベントです。家族やお友達と一緒に、ぜひご参加ください。より多くの方にお受けいただくため、ひとり年1回を目安にご参加ください。

日時・場所 下記の日程ですべて13:00~15:00受付

日 程	場 所	申し込み締切日
平成28年5月22日(日)	家島小学校(家島町家島2141番地)	5月18日(水)
平成28年6月26日(日)	姫路市保健所(家島町3番地)	6月22日(水)
平成28年8月28日(日)	前之庄公民館(姫路市前之庄2155番地) (日暮前高津電圧サービスセンター)	8月24日(水)
平成28年10月23日(日)	中央保健センター北分室(北保健福祉サービスセンター) (姫路425番地)	10月19日(水)
平成28年12月18日(日)	南保健センター(姫路区南工2555番地)	12月14日(水)
平成29年1月29日(日)	西保健センター(池田区西門町3丁目2番地2)	1月25日(水)

対象・定員 姫路市民・各日200名(予約制、定員になり次第終了)

内 容

高齢者のいきいき歯口ライフ(対象:65歳以上)

歯磨き(かむこと)や嚥下(飲み込むこと)のテストをし、食べる機能が歯肉に保たれているかを調べます。上手に食べて、しっかりと歯を磨き、歯周病予防を心がけましょう!!

いもうとHの歯の
位相差顕微鏡
口の中のバイ菌(むし歯菌など)
を顕微鏡で観察します。



唾液テスト
唾液中のむし歯菌が多いかどうか
(活性度)を調べます。

こうどうあつ
咬合圧測定(対象:65歳まで)
大人の歯で、がむかむか測ります。

歯科相談
先生に歯の悩みについて
アドバイスしてもらいます。

フッ素塗布
上手に歯みがきができていないか確認し、
歯を強くするフッ素を塗ります。

※すべて無料です。

駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。

申し込みは 保健所健康課(TEL 079-289-)

一生自分の歯で食べよう!! 歯っするライフ2016

予防の
ためじゃ!



姫路市と姫路市歯科医師会との共催のイベントです。

家族やお友達と一緒に、ぜひご参加ください。

より多くの方にお受けいただくため、ひとり年1回を目安にご参加ください。

内 容

高齢者のいきいき歯口ライフ(対象:65歳以上)
歯磨き(かむこと)や嚥下(飲み込むこと)のテストをし、食べる機能が歯肉に保たれているかを調べます。上手に食べて、しっかりと歯を磨き、歯周病予防を心がけましょう!!

位相差顕微鏡
口の中のバイ菌(むし歯菌など)
を顕微鏡で観察します。



唾液テスト
唾液中のむし歯菌が多いかどうか
(活性度)を調べます。

咬合圧測定(対象:65歳まで)
大人の歯で、がむかむか測ります。

歯科相談
先生に歯の悩みについて
アドバイスしてもらいます。

フッ素塗布
上手に歯みがきができていないか確認し、
歯を強くするフッ素を塗ります。

すべて無料です

対象・定 姫路市民・各日200名(予約制、定員になり次第終了)

日時・場 下記の日程ですべて13:00~15:00受付

日 程	場 所	申し込み締切日
平成28年5月22日(日)	家島小学校(家島町家島2141番地)	5月18日(水)
平成28年6月26日(日)	姫路市保健所(家島町3番地)	6月22日(水)
平成28年8月28日(日)	前之庄公民館(姫路市前之庄2155番地) (日暮前高津電圧サービスセンター)	8月24日(水)
平成28年10月23日(日)	中央保健センター北分室(北保健福祉サービスセンター) (姫路425番地)	10月19日(水)
平成28年12月18日(日)	南保健センター(姫路区南工2555番地)	12月14日(水)
平成29年1月29日(日)	西保健センター(池田区西門町3丁目2番地2)	1月25日(水)

※ 駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。

お申し込みは 姫路市保健所健康課(TEL 079-289-)

食から始める健康づくりのコツ!を学ぶ

平成29年度
受講生募集

栄養教室

～いずみ会リーダー(食生活改善推進員)養成講座～

★いずみ会とは:生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など、食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア組織

日 程	内 容
1 6月2日(金)	開講式とオリエンテーション
2 7月7日(金)	栄養の基礎知識・エコクッキング 【調理実習①】
3 8月4日(金)	こころとからだの健康づくり・食品衛生 【調理実習②】
4 9月1日(金)	生活習慣病予防・身体活動 【調理実習③】
5 10月6日(金)	食育・自分にあった食べ方 【調理実習④】
6 11月2日(木)	いずみ会活動 ～会員より～ 【調理実習⑤】
7 12月1日(金)	献立作成の基本 ～献立をたててみよう～ 【調理実習⑥】
8 1月5日(金)	献立の実践 【調理実習～グループ別献立の実践～】
9 2月2日(金)	修了式(いずみ会との交流会)

●実施日時 平成29年6月～翌年2月(第1金曜日) ※11月は第1木曜日
9時30分～13時30分 ※6月、2月は9時30分～12時

●場 所 姫路市保健所(姫路市坂田町3番地)

●対 象 姫路市内在住で、教室修了後にいずみ会の活動に参加できる方

●費 用 4,000円(テキストと6回分の調理実習材料費)
※1月の調理実習代は実費

●申し込み 平成29年4月10日(月)から
電話で下記へお申し込みください
定員40人、先着順です

ボランティアを
やってみたい!

食や健康の知識
を得たい!

【申込み・問合せ先】

姫路市保健所健康課 健康増進担当
電話:(079)289-

健康で長生きするために!! 食から始める健康づくりの コツを学ぶ 栄養教室

平成29年度
受講生
募集!!

食や健康の知識
を得たい!

ボランティアを
やってみたい!

いずみ会リーダー(食生活改善推進員)養成講座

いずみ会とは:生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など、食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア組織です

日 程	内 容
1 6月2日(金)	開講式とオリエンテーション
2 7月7日(金)	栄養の基礎知識・エコクッキング 【調理実習①】
3 8月4日(金)	こころとからだの健康づくり・食品衛生 【調理実習②】
4 9月1日(金)	生活習慣病予防・身体活動 【調理実習③】
5 10月6日(金)	食育・自分にあった食べ方 【調理実習④】
6 11月2日(木)	いずみ会活動 ～会員より～ 【調理実習⑤】
7 12月1日(金)	献立作成の基本 ～献立をたててみよう～ 【調理実習⑥】
8 1月5日(金)	献立の実践 【調理実習～グループ別献立の実践～】
9 2月2日(金)	修了式(いずみ会との交流会)

●実施日時 平成29年6月～翌年2月(第1金曜日) ※11月は第1木曜日
午前9時半～午後1時半 ※6月、2月は9時半～12時

●場 所 姫路市保健所(姫路市坂田町3番地)

●対 象 姫路市内在住で、教室修了後にいずみ会の活動に参加できる方

●費 用 4,000円(テキストと6回分の調理実習材料費) 定員40人
1月の調理実習代は実費 (先着順)

●申し込み 平成29年4月10日(月)から電話で下記へお申し込みください

お申し込み・お問い合わせ先 姫路市保健所健康課 健康増進担当
電話:(079)289-

コツコツ運動 と かしこい食事 で 脱！ロコモチャレンジ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、加齢に伴い骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて「立つ、座る、歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態のことです。
この教室では、コツコツ続けられる効果的な予防体操とかしこい食事の仕方をお伝えします。ロコモを予防し、健康寿命を伸ばしましょう！



平成29年 9月20日(水) ←
13時30分～15時30分(受付13時～) ←

(運動の講演と実技)
健康運動指導士

近畿医療専門学校 講師
でもいらっしゃいます

浅見 有祐先生 ←

(食事の話) ←

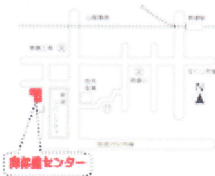
姫路市保健所 管理栄養士 ←



- ◇ 会場 南保健センター(飾磨区細江 2655 番地)
- ◇ 対象 市民
- ◇ 定員 100名(先着順)
- ◇ 受講料 無料
- ◇ 持ち物 タオル、お茶、筆記用具
- ◇ 申込み 8月10日(木)から

姫路市保健所 健康課
☎ 079-289-

※ 運動しやすい服装でお越しください



コツコツ運動 と かしこい食事 で 要介護や寝たきりを 予防 する 脱!!ロコモチャレンジ!!

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、加齢に伴い骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて「立つ、座る、歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態のことです。
この教室では、コツコツ続けられる効果的な予防体操とかしこい食事の仕方をお伝えします。
ロコモを予防し、健康寿命を伸ばしましょう！

参加者募集
無料

平成29年 9月20日(水) 午後1時半～3時半(受付1時から)

運動の講演と実技

健康運動指導士 浅見有祐先生
(近畿医療専門学校講師)

食事の話

姫路市保健所 管理栄養士



■ 会場 南保健センター
(飾磨区細江 2655 番地)

■ 対象 市民 100名(先着順)

■ 持ち物 タオル、お茶、筆記用具
※ 運動しやすい服装でお越しください

■ 申し込み 8月10日(木)から

お申し込み先

姫路市保健所 健康課
☎ 079-289-

