

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師 定=定員
 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 申=申し込み 他=その他

運動で脳トレ教室

琴海行政センター ☎88552111

床のマス目にあわせて足を運ぶ「スクエアステップ」という簡単なステップで体と脳の運動をします。**対**20歳以上の市民 **期**4月16日(水)、5月21日(水) **時**午前10時～11時45分 **所**外海ふるさと交流センター(神浦江川町) **申**前日までに電話でお申し込みください。



「がん検診」に行きましよう!!

三和行政センター ☎8921111

野母崎地区で検診を行います。がんは早期発見・早期治療が大事です。ぜひ、がん検診を受診しましょう。**期**5月2日(金) **時**(受付)①午前9時～10時 ②午後1時30分～3時 **所**①脇岬地区公民館 ②野母崎福祉保健センター※「胃がん検診」は午前のみ実施 **持**保険証 **申**4月28日(月)までに電話でお申し込みください。**他**後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証、生



活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、平成25年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写しを持参のかたは、受診無料。

種類	対象者	内容	費用
胃がん	40歳以上の市民で今年度未受診	問診、胃部X線検査	500円
大腸がん		問診、便潜血検査(2日間)	300円
子宮がん	20歳以上の市民(女性)で昨年度未受診	問診、視診、細胞診	400円
乳がん	30歳以上の市民(女性)で昨年度未受診	問診、視触診、(30歳代)超音波検査・(40・50歳代)X線検査	30歳代 900円 40歳代 1,500円 50歳代 800円

※胃がん検診希望者は前日午後9時以降の飲食・喫煙は不可

口腔ケア研修会

健康づくり課 ☎8291154

身体の健康はお口の健康から!ブラッシング方法などを学んで、介護や看護に役立てませんか。高齢者などのお口のケア方法に関する実習を含めた研修会です。参加無料。**対**介護をしている市民や介護職・医療職のかた **日**5月

健康ミニ情報

よい歯デー企画 市民講演会&お口の検診・相談

4月19日(土)、NBC別館(上町)NBCビデオホールで。参加無料。直接会場へ。**市民講演会**…午後3時～4時30分、「クイズで語る おもしろ食育最前線」をテーマにモンゴル健康科学大学客員教授・岡崎氏が講演。**お口の検診・相談**…午後4時30分～5時30分 **問**県保険医協会(☎825-3829)

春の献血キャンペーン

献血いただいたかた全員に素敵な記念品をプレゼント。4月12日(土)・13日(日)の午前10時～午後5時30分、献血ルーム「はまのまち」で。**問**献血ルーム「はまのまち」(☎824-3332)

認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。4月22日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。毎週火・金曜日の午前10時～午後4時は電話相談も受け付け。**問**認知症の人と家族の会(☎842-3590)

お手軽ウォーキング

健康づくり課 ☎8291154

春の訪れを感じながら気軽にウォーキングをしませんか。これから運動を始めたかたの健康づくりを応援します。参加無料。**対**これから運動を始めようと思っ
ている20歳以上の市民 **申**表の「申込期限」までにあじさいコール(☎822



・8888)に電話でお申し込みください。**持**飲み物、タオル

期日	時間	場所	申込期限
4/22(火)	10:00～11:30	城山小学校周辺コース(3.8km) 市営陸上競技場入口集合	4/18(金)
5/9(金)	10:00～12:00	蚊焼～晴海台コース(3.3km) 晴海台地区公民館集合	5/7(水)
5/14(水)	10:00～12:00	矢上団地コース(2.2km) 矢上団地近隣公園集合 ※健康遊具体験あり	5/12(月)

特集

市政

長崎市民

フレッセント

生活情報

健康

子育て

被爆者援護

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

月…肺炎球菌ワクチン / 火…ばね指 / 水…ぎょう虫 / 木…急性喉頭蓋炎 / 金…むし歯になりやすい子、なりにくい子
土・日…出生前診断について 問…県保険医協会 (☎ 825-3829)

今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	4 / 16 (水)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		4 / 28 (月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
まちなかサロン 「これからの介護保険の動向」	市民	4 / 23 (水)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
まちなかサロン 「春の季節を感じる絵がみ」	患者とその家族	5 / 12 (月)	14:00~16:00	まちなかラウンジ	事前に	
ひきこもり家族学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたとその家族	4 / 16 (水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	4 / 17 (木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑤
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	4 / 26 (土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	④
問い合わせ	①三和行政センター(☎892-1111) ②健康づくり課(☎829-1154) ③長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ④地域保健課(☎829-1153) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

ワンポイント アドバイス

「健康遊具」で 健康づくりをはじめよう!

「暖かくなってきたし、体を動かしたいな」と思っているかたも多いはず。まずは無理のない運動から始めたいですね。皆さんにとって身近な公園で、気軽に運動してみませんか。

市内の公園には「健康遊具」を設置しており、ウォーキングなどと組み合わせることで、加齢とともに低下しやすい筋力やバランス感覚を高めることができます。「体力に自信がない」「日頃、運動していないから不安…」というかたも簡単に始めることができますので、この機会に身近にある公園を活用した健康づくりを始めてみましょう。

「健康遊具」って何?

公園は子どもが遊ぶ場だけでなく、多くの人々が気軽に散歩やウォーキングなどを行う健康づくりの場です。そこで、長く元気にいきいきと日常生活を送るため気軽に運動ができるように設置されたのが「健康遊具」です。

どこにあるの?

黒崎永田湿地自然公園(永田町)、秋寄公園(横尾2丁目)、矢上団地近隣公園(かき道2丁目)に設置しています。

どんな効果があるの?

柔軟性・筋力・バランスが高まることで転倒などの予防につながります。遊具の近くにある説明板に「使用方法」や「回数」を記載していますので、目安にしてください。

健康遊具の設置例
(効果的な運動)



(ポートこぎ)



(肩の上げ下げ)



(体幹の屈伸)



(足上げ・腹筋)



(膝の屈伸)



(立位・ステップ)



(立位・ステップ)

詳しく知りたいときは

健康遊具を使った健康教室や出前講座を行っています。健康づくり課(☎829-1154)までご相談ください。健康遊具に関することは、みどりの課(☎829-1171)までお問い合わせください。