

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 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 問=問い合わせ

元気予報

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
プレセント

生活情報

健康

子育て

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会つどい

認知症の正しい知識を学びます。3月24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。問 認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

講演会「在宅医療と看取りについて」

3月27日(金)午後7時～8時30分、長崎大学医学部ポンペ会館で。会費300円(学生無料)。直接会場へ。

問 活水女子大学 永田・岩永 (☎0957-27-3005)

歯の手入れの大切さやお口の健康づくりについて分かりやすくお話しします。
 受講無料。対 65歳以上の市民 日 3月18日(水)午後1時～2時30分 所 鶴見台公民館 申 事前に電話で。
 まちななかラウンジ市民健康講座
 まちななかラウンジ ☎893・6621
 対 市民 日 3月28日(土)午後2時～4時 所 市医師会館7階講堂(米町) 4時
 ティのちこやわこまぢびん「長崎の在宅医療〜家で過ごす〜」 費 無料 申 3月25日(水)までに電話かファクス(☎826・3021)で。

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」 ※はみそ汁の塩分濃度測定 (汁のみ50cc持参)	20歳以上の市民	3/17(火)	13:30～15:00	南部市民センター(末石町)	事前に	①	
		3/18(水)	13:00～15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)			
		3/23(月)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室(※)			②
		3/25(水)	13:30～15:30	東部地区にこにこセンター(※)			
		3/26(木)	9:45～11:45	江平地区ふれあいセンター(※)			
お手軽ウォーキング (3/27(金)は要弁当)	20歳以上の市民	3/17(火)	10:00～12:00	平和公園コース(4.2km)	3/13(金)	③	
		3/20(金)		市営陸上競技場(松山町)入口集合			3/18(水)
		3/27(金)		伊王島大橋Aコース(16km) 伊王島開発総合センター集合			
ひきこもりの学習会	6カ月以上、ひきこもり状態のかたの家族	3/18(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	3/19(木)	9:00～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に		
まちななかサロン「腎臓について考えてみませんか」	市民	3/24(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	⑤	
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あじさいコール(☎822-8888) ④精神保健相談室(☎829-1311) ⑤長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621)						

3月の健康テレフォンサービス ☎0120-555-203 ※祝日・休日は前日のテープが流れます

月…機能性ディスペプシアをご存じですか? / 火…気胸 / 水…突発性発疹 / 木…脱毛症 / 金…新しい睡眠薬について / 土・日…笑い事ではない、睾丸(精巣)が腫れる病気 問…県保険医協会(☎825-3829)

健康長崎市民 21

あなたのところは元気ですか?～ストレスとうまく付き合おう～

ワンポイント アドバイス

わたしたちは、職場や人間関係などでストレスを受けると心身に不調を来すことがあります。

食欲がない・眠れないなどの身体のサインを見逃し、ストレスを受け続けられ、さらに体調をくずしかねません。そうならないためには日ごろの健康管理とストレスをためないことが肝心です。

例えば、仕事で疲れた時は、無理をすることはなく、早めに休息をとるよう心がけましょう。

休みの日は、趣味の音楽を聴いたり、おいしいものを食べたりと、心から楽しめる時間をもち、自分らしい生活を送りましょう。

特に運動は、ストレスに対する抵抗力を高めて質のいい睡眠を促すのでおすすめです。

なお、市ホームページではストレスチェックができる「こころのメガネ」を掲載し、あなたに合ったストレス解消法をアドバイスしています。



問い合わせ
精神保健相談室
☎829-1311