

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

3月の健康テレフォンサービス

☎ 0120-555-203 (フリーダイヤル、携帯電話は利用不可)

☎ 826-5511 (携帯電話からも利用可)

祝日・休日は前日のテープが流れます

月… クラミジア呼吸器感染症「オウム病」にご用心 / 火… 寝ちがえ / 水… 小児の救急シリーズ④脱水 / 木… ひび割れ、あかぎれの原因と対策について / 金… パニック障害について / 土・日… 萎縮性膀胱 関県保険医協会 (☎ 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。詳しくはお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所(集合場所)	期限	問
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」 歯科講話 「生活習慣と歯周病」	20歳以上の市民	3/7(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
		3/8(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		
		3/14(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		②
		3/15(木)	13:30~15:30	東部地区にこにこセンター		
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	3/27(火)	10:00~12:00	三川・西山台桜コース(4.3km) 三川地区ふれあいセンター集合	3/23 (金)	③
		3/29(木)		平和公園コース(4.2km) 市営陸上競技場(松山町)入口集合	3/27 (火)	
まちなかサロン 「肺がん治療の最新事情」	市民	3/20(火)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	④
難病ふれあい教室 「パーキンソン病」	患者とご家族	3/15(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール	事前に	⑤
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり 状態のかたのご家族	3/14(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	3/15(木)	9:00~10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	⑥
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
断酒のつどい 「互いに励ましあう会」	断酒の意志がある かた	4/5(木)	10:00~11:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	
問い合わせ	①地域福祉課(中央)(☎829-1429) ②地域福祉課(東)(☎813-9001) ③あじさいコール(☎822-8888) ④包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤健康づくり課(☎829-1154) ⑥精神保健福祉相談室(☎829-1311)					

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

あなたの周りに一人で悩んでいる人はいませんか？

3月は「自殺対策強化月間」です。残念ながら、日本では毎年多くのかたが自殺しています。平成28年には1年間で約2万2千人のかたが自ら命を絶ちました。

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

誰かに話すことで心が軽くなり、解決のヒントを得られるかもしれません。さまざまな問題に応じる相談窓口もあります。周りに悩みや問題を抱えてつらそうな人がいたら「どうしたの?」と声をかけましょう。悩みを相談されたら、よく話を聞き、相手のつらい気持ちに寄り添ってあげてください。

もし、「死にたい」と打ち明けられたときには、慌てたり話をそらしたりせず、ゆっくり話を聞いて「死ぬほどつらい気持ち」を受け止め、「死んでほしくない」ことを伝えることが大切です。あなたの行動で救える命がきっとあります。

精神保健相談専用ダイヤル (☎829-1311)
地域保健課 (☎829-1153)



健康ミニ情報

認知症の人と家族の会 (あじさい会) のつどい

3月27日(火) 午後1時~3時、もりまちハートセンターで。家庭介護の悩みなどの電話相談は随時受け付け。**費無料 申**不要 **問**認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)