

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

腎臓いきいき講座

健康づくり課 ☎829-1154

慢性腎臓病（CKD）について医師・管理栄養士が分かりやすく紹介します。対 医師から腎臓のはたらきが低下している（たんぱく尿やクレアチニン高値など）と指摘されたことがあるか 定 各50人 申 申込期限までに電話でお申し込みください。

期日	時間	場所	参加費	申込期限
2/ 1 (土)	18:00～21:00	長崎ブリックホール会議室	夕食代(実費負担)	1/20 (月)
2/ 7 (金)	13:30～16:00	南部市民センター(末石町)	無料	1/24 (金)
2/19 (水)	13:30～16:00	三重地区市民センター	無料	2/ 5 (水)

口腔ケア研修会

健康づくり課 ☎829-1154

対 障害児(者)の家族、施設関係者、介護職・医療職のかた 日 1月23日(木) 午後7時～9時30分 所 県歯科医師会館(茂里町) 内 障害児(者)の歯科疾患と口腔ケアの研修 定 30人(抽選) 費 無料 申 1月16日(木)までに電話またはファクス(FAX 829-1221)で。

思春期のこころの健康講演会

地域保健課 ☎829-1153

対 市民 日 2月9日(日) 午後2時～4時 所 市立図書館 講 精神科医 松本喜代隆氏 定 100人 費 無料 申 1月31日(金)までに電話で。

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 「健康アップのための 簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	1/15(水)	13:30～15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		1/15(水)	13:00～15:00	滑石地区ふれあいセンター	事前に	②
		1/22(水)	13:30～15:30	東部地区にここセンター	事前に	②
		1/27(月)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	②
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	1/24(金)	10:00～12:00	野母崎福祉保健センター (水仙公園コース2.3km)	1/22(水)	③
		2/ 5(水)	10:00～11:30	黒崎地区公民館 (松本上黒崎コース4.0km)	2/ 3(月)	③
市民健康講座 ①栄養士講話とポクササイズ ②栄養士講話とぼかぼか筋トレ	20歳以上の市民	①2/5(水)	18:30～20:30	市民会館	1/24(金)	③
		②2/8(土)	13:30～15:30			
まちなかサロン 「メンタルヘルスについて」	市民	1/21(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「在宅介護の経験を通して」	市民	2/ 4(火)	14:00～16:00	まちなかラウンジ	事前に	④
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	1/16(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
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長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

1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…発熱について / 火…肺がん / 水…嘔吐・下痢の時の水分補給 / 木…带状疱疹 / 金…広汎性発達障害について
 土・日…尿路結石とは [年未年始(12/28(土)～1/5(日)) マイコプラズマ肺炎] 問…県保険医協会(☎825-3829)

健康長崎市民 21

認知症も早期受診が大切!

「風邪をひいたら病院へ行く」という人は多いと思いますが、「認知症」の場合はどうでしょうか? 「認知症は治らないから病院に行っても仕方ない」という人も少なくないのでは?

しかし、それは誤った考え方です。なぜなら認知症の中には原因となる病気を治療すると改善する場合もあるからです。また、早期受診により、原因によっては症状の進行を遅らせた

り、診断により治療方針や今後の予測が立つことで、本人や家族に対応の余裕が生まれることにもつながります。

認知症も風邪と同じで、早期に受診し、診断・治療を受けることが重要です。

(2月5日(水))に「認知症の早期発見と予防」に関する講演会を開催。詳細は26ページ参照)

高齢者すこやか支援課(☎829-1146)

ワンポイント
アドバイス



高齢者すこやか支援課
保健師 鈴木 優美

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演講座

もよおし

おしらせ

募集