

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 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

元気予報

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

お手軽ウォーキング

春の訪れを感じながら気軽にウォーキングしませんか。これから運動をはじめたいかたの健康づくりを応援します。参加無料。対20歳以上の市民 定各30人 申あじさいコール(☎822・8888)に電話でお申し込みください。



期日	時間	場所	申込期限
4/15 (水)	10:00 ~11:30	城山小学校周遊コース(3.8km) 市営陸上競技場入口(松山町)集合	4/13 (月)
4/21 (火)	10:30 ~12:00	あぐりの丘園内コース(3.0km) 門のエリア(メインゲート前)集合	4/17 (金)
4/24 (金)	10:30 ~12:00	小島一周コース(4.0km) 伊王島開発総合センター集合	4/22 (水)
4/28 (火)	10:00 ~12:30	長崎街道コース(4.7km) 矢上神社前集合	4/24 (金)
4/30 (木)	10:00 ~11:30	そとめ神浦川河川公園コース(4.5km) 外海ふるさと交流センター3階集合	4/27 (月)
5/12 (火)	10:00 ~12:30	鶴の港コース(7.1km) 稲佐児童公園集合	5/8 (金)
5/13 (水)	10:00 ~12:30	布巻~為石コース(7.1km) 三和行政センター集合	5/11 (月)

シニア世代のノルディックウォーク教室
 健康づくり課 ☎829・11154

ポールを使ったウォーキングで健康づくりはじめませんか。足への負担も軽減され、全身運動効果が高いエクササイズです。参加無料。対概ね50歳以上の市民 所

期日	内容
5/9 (土)	はじめてのノルディックウォーキング!
5/16 (土)	歩き方のポイントを学ぼう!(基礎編)
5/30 (土)	歩き方のポイントを学ぼう!(応用編)

※いずれも14:00~16:00



東公園コミュニティ体育館 講長崎大 学医学部保健学科准教授 中垣内真樹氏 定各30人(抽選) 持水分補給用ドリンク、タオル、着替え、上履き ※ポールは貸し出します。申5月7日(木)までに電話で。

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12日(日)、長崎ブリックホール3階会議室で。参加無料。直接会場へ。市民講演会…午前10時30分~11時30分、「口腔ケアのススメ」をテーマにした講演。お口の検診・相談…午前10時~正午。問県保険医協会(☎825-3829)

「看護の日」記念行事

「生きる力をつける処方箋」の医師・香山リカ氏による講演のほか、ふれあい看護体験の発表、健康相談など。5月9日(土)午後1時30分~4時40分、長崎ブリックホールで。参加無料。直接会場へ。手話通訳あり。問県看護協会県南支部(☎820-3033)

認知症の人と家族の会つどい

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。4月28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(☎845-2180)

子宮がん検診
 対20歳以上の女性 費400円
 (子宮頸部の細胞診) 他前年度受診したかたは受診できません。



子宮がん・乳がん検診
 三和行政センター ☎892・11111
 いずれも、日5月1日(金)午前9時~10時 所伊王島開発総合センター 申不要 他次のいずれかの証明書をご持参のかたは、受診が無料になります。後期高齢者医療被保険者証・高齢者受給者証・生活保護受給証・中国残留邦人等本人確認証・世帯主の平成26年度市・県民税非課税証明書の写し

乳がん検診
 対30歳以上の女性 費30~39歳:900円(視触診・エコー) / 40~49歳:1500円(視触診・マンモグラフィ) / 50歳以上:800円(視触診・マンモグラフィ) 他40歳以上のかたで、前年度受診したかたは受診できません。

口腔ケア研修会
 口腔保健支援センター ☎829・1436
 お口の健康を保つ方法についての講義と実習を行います。参加無料。対介護している市民や介護職・医療職のかた。
 日5月20日(水)午後7時~9時 所県歯科医師会館(茂里町) 定100人 申5月13日(水)までに電話で。



4月の健康テレホンサービス ☎0120-555-203 ※祝日・休日は前日のテープが流れます
 月…コレステロールのLH比 / 火…ガングリオンって何？ / 水… 集団生活と感染症 / 木… 外耳道炎を防ぎましょう
 金…入れ歯の調整だけで、認知症の症状が劇的に軽くなった話 / 土・日…HTLV-1ウイルスの母子感染
 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	4/14(火)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		4/20(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能訓練回復室	事前に	②
まちなかサロン 「生活習慣からまねく病気について」	市民	4/28(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
まちなかサロン 「話しておきたい私のこと(聞き書き)」	患者とその家族	5/12(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ	事前に	③
まちなかサロン 「健康は食から」	市民	5/19(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
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家族	4/15(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	4/16(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	④
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	4/25(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	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長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ④精神保健相談室(☎829-1311) ⑤地域保健課(☎829-1153)					

医療・介護・福祉の 総合相談窓口(無料)

長崎市包括ケアまちなかラウンジ

☎893-6621

がんや難病などにより療養を余儀なくされた患者さんやご家族のために、医療や介護・福祉に関する相談をお受けする総合相談窓口です。

【所在地】江戸町6-5 江戸町センタービル2階

【開設時間】月曜~土曜・午前9時~午後5時

※日・祝日は休み

医療に関する具体的相談事例

- ・がんと診断されたが、治療や副作用について知りたい
- ・病院以外の場所(自宅や施設)で療養したい

介護に関する具体的相談事例

- ・介護保険サービスを使うにはどうしたらいいの？
- ・認知症のことを学びたい

専門のスタッフが相談に応じ、適切なアドバイスを行いますので、あなたも一人で悩まず、ご相談ください

— 元気がいちばんたい！健康長崎市民21 —

はじめよう！今の生活にプラス^{ワン}する健康づくり！

皆さん、健康な毎日を過ごしていますか？

食事、運動、健康チェックは健康づくりの基本です。元気に長くイキイキと暮らすために、生活習慣を見直して、自分にあった健康づくりプラスワンを実践し、健康寿命を延ばしましょう！

健康づくりのプラスワンとして「毎日プラス1皿野菜を増やす」「毎日プラス10分からだを動かす」「年1回健診、がん検診を受ける」など意識的に取り組むことが大切です。

例えば、手間のかかる煮物は冷凍保存で作置きをしたり、カット野菜を活用したりするなど

野菜を摂るように心掛けましょう。さらに、普段の生活のなかで、きびきび家事をこなしたり、お風呂でストレッチしたりして、普段から意識して体を動かす工夫も大事です。

また、今月号の折り込みでは、「がん検診・歯周疾患検診」情報を掲載していますので、ぜひ活用し、2人に1人はかかるといわれるがんと歯周疾患の早期発見・治療に役立てましょう。

プラスワンは、長く続けることが重要です。無理せず、自分のペースで実践していきましょう！

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



保健師
武分 和歌子