

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日 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 問=問い合わせ

特集

市民

市政

プレゼント

生活情報

子育て

福祉・健康

被爆者援護

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

初めてのダンベル体操

地域福祉課(南) ☎8292-1113

対20歳以上の市民 日6月21日(金)、7月19日(金)、8月30日(金)の午後1時30分～3時30分 所健康づくりセンター(布巻町) 定30人 費無料 申6月14日(金)までに電話で。

肺年齢測定と禁煙の相談会

健康づくり課 ☎829-1154

対市民(肺年齢測定は40歳以上の方) 日7月7日(日) 午前10時～正午 所アマランス 費無料 申不要

禁煙にチャレンジしませんか?

健康づくり課 ☎829-1154

対市民で禁煙したいかた 内ニコチンパッチを使用した禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち4週間分(約1万円)のニコチンパッチを助成 定50人 申健康づくり課にある応募用紙を提出。市のホームページからも応募できます。

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

6/25(火)13:00～15:00、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。参加無料。直接会場へ。
 問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

家族介護教室

地域福祉課(中央) ☎829-1429

いずれも、対介護をしているか、介護に関心がある市民 時午後2時～3時30分 所大浦地区公民館 定20人 費無料 申事前に大浦地域包括支援センター(☎818-8311)へ電話で。

◆口腔機能と誤嚥性肺炎についての講話 期6月20日(木)

◆アロマセラピーでリフレッシュ 期6月27日(木)

望まない受動喫煙の防止

健康づくり課 ☎829-1154

健康増進法の一部を改正する法律が段階的に施行されており、多くの人々が利用する施設が原則屋内禁煙となります。喫煙場所以外での喫煙の禁止や、喫煙禁止場所での喫煙器具・設備の設置の禁止、喫煙場所へ20歳未満の立ち入り禁止が義務になります。内病院・学校：7月1日から「敷地内禁煙」、飲食店・オフィス・事業所など：来年4月1日から「原則屋内禁煙」

まちななかサロン

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

対市民 日6月27日(木)午後2時～4時 所メルカつきまち テ心不全を持つ人を支えよう、見守ろう 費無料 申事前に包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621)へ電話で。

出張健診・検診

持ち物や費用など詳しくはあじさいコール(☎822-8888)へお尋ねください。
 持健康保険証(特定健診は国民健康保険証と受診券)
 申不要。直接会場へ
 ※●の子宮頸がん、乳がん検診は地域福祉課(南)(☎892-1113)へ申し込みが必要。
 他お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
 ※がん検診は、治療中、経過観察中の場合は、受診できません。



日時	場所	特定健診	健康診査	歯科健診	がん検診					
					肺	大腸	子宮頸	乳	前立腺	
6/14(金)	9:30～11:00	橘地区ふれあいセンター	○	○	—	—	○	—	—	○
	13:30～15:00	戸石地区公民館	○	○	—	—	○	—	—	○
6/15(土)	10:00～11:30	市民会館地下1階	○	○	○	—	○	—	—	○
	13:30～15:00		○	○	○	—	—	—	○	
6/18(火)	9:30～11:00	北公民館	○	○	—	—	—	—	—	○
	13:30～15:00		○	○	—	—	—	—	○	
6/20(木)	9:00～11:00	香焼公民館	—	—	—	—	○	○	—	—
	13:00～14:00		—	—	—	—	—	—	—	
6/27(木)	9:30～11:00	千々公民館	○	○	—	—	—	—	—	○
	13:30～15:00	大崎公民館	○	○	—	—	—	—	—	○
6/28(金)	9:30～11:00	JA長崎せいひ 日吉支店	○	○	—	○	○	—	—	○
	13:30～15:00	茂木地区公民館	○	○	—	○	○	—	—	○
7/9(火)	9:00～11:30	健康づくりセンター(布巻町)	—	—	—	—	○	●	●	—
	13:00～15:00		—	—	—	—	—	—	—	

月… 心臓が原因で起こる脳梗塞を予防しましょう / 火… ようぶせきちゆうかんきょうさくしやう 腰部脊柱管狭窄症の手術治療 / 水… 心雑音を指摘されたら / 木… 「水いぼ」とは / 金… 入れ歯の着色はどうすればいいの？ / 土・日… 高齢男性の排尿困難・尿閉
問 県保険医協会 (☎ 825-3829)

今月の講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に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
ヘルスアップひがし 「簡単な運動と健康講座」	20歳以上の市民	6/27(木)	13:30~15:30	東部地区にここセンター	事前に	①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	6/19(水)	10:00~12:00	日見コース (約3.0km) 日見公園集合	6/17 (月)	②
		6/26(水)	10:00~12:00	世界遺産軍艦島眺望コース (約6.0km) 高浜地区公民館集合	6/24 (月)	
難病医療講演(相談)会	難病(潰瘍性大腸炎)の患者と家族	6/15(土)	14:00~16:00	長崎市立図書館 多目的ホール	6/12 (水)	③
難病ふれあいひろば 「特定医療費 更新申請」	患者と家族	6/20(木)	14:00~16:00	アマランス	事前に	
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	6/19(水)	14:00~16:00	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	心理相談を希望するかた(家族も可)	6/20(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	④
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	6/22(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	
問い合わせ	①地域福祉課(東)(☎813-9001) ②あじさいコール(☎822-8888) ③健康づくり課(☎829-1154) ④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 —

「オーラルフレイル」をご存じですか？

「フレイル」(虚弱)とは自立から要介護へ移行する間に早期の適切な対応を行うことで、自立の状態に戻ることができる段階のことです。そして、食事中にむせることがある、滑舌が悪くなったなどの場合は、口の機能の衰え「オーラルフレイル」が疑われます。

最近の研究では「オーラルフレイル」が先に現れ、全身の衰えにつながっていくことが分ってきました。

日頃から「フレイル」予防を意識して体操などで口をよく動かしましょう。しっかりと噛むことと、おしゃべりや歌うことなども予防になります。

また、定期的な歯科受診で口の中を健康に保つことも重要です。これから先も楽しく話し、明るく笑える人生を目指しましょう。

口腔保健支援センター(☎829-1436)

お口の体操「あいうべ体操」

この運動はお口の問題だけでなく、アレルギー性疾患や便秘などさまざまな不快症状の改善が期待できます。1日30セットを目安に試してみてください。



(1)「あー」と口を大きく開く



(2)「いー」と口を大きく横に広げる



(3)「うー」と口を強く前に突き出す



(4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす