

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 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

ノロウイルスによる食中毒に注意

生活衛生課 ☎829・1155
 ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬場に多く発生します。食中毒を防ぐため、ウイルスを「つけない(手や調理器具をこまめに洗う)」「持ち込まない(体調が悪い時は調理場に入らない)」「やっつける(しっかりと加熱して食べる)」ように努めましょう。

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 定若干名 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。

肺年齢測定と禁煙の相談会

健康づくり課 ☎829・1154
 たばこが健康に与える影響や禁煙方法などを紹介します。日11月17日(日)午前10時~正午 所市民会館 費無料 申不要 他肺年齢測定は40歳以上の市民

HIV(エイズ)夜間即日検査

地域保健課 ☎829・1153
 匿名で検査できます。結果は20~30分後にお知らせします。日12月4日(水)午後5時30分~8時 所メル

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会(あじさい会)つどい

11/26(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)

思春期・青年期

こころの健康づくり講演会

地域保健課 ☎829・1153
 対市民 期・テ①11月23日(祝)：子どものこころのサインに気づく②12月7日(土)：発達障害の子どもの理解とかわり 時午後2時~4時 所原爆資料館 定200人 費無料 申11月25日(月)までに精神保健福祉相談室(☎829・1311)へ電話で。

11月10日~16日は

アルコール関連問題啓発週間

地域保健課 ☎829・1153
 アルコール依存症は、自分の意志だけでは飲酒行動をコントロールできなくなる「脳の病気」です。依存症でお悩みのかたやその家族からの相談に応じます。問精神保健福祉相談室(☎829・1311)

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。

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。※●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。

他クーポン券をお持ちのかたは、特定健診の会場で風しんの抗体検査を無料で受診できます。

※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	がん検診				歯科健診	
				肺	大腸	子宮頸	乳		前立腺
11/15(金)	古賀地区市民センター	9:30~11:00	○	○	-	○	-	○	-
		13:30~14:30	○	○	-	○	-	○	-
11/16(土)	東公民館	9:30~11:00	○	○	○	○	-	-	○
		13:30~15:00	○	○	○	○	-	-	○
11/18(月)	福田地区公民館	9:30~11:00	○	○	-	○	-	-	○
		13:30~14:30	○	○	-	○	-	-	○
11/20(水)	三川地区ふれあいセンター	9:30~11:00	○	○	-	-	-	-	○
		13:30~15:00	○	○	-	-	-	-	○
11/26(火)	健康づくりセンター(布巻町)	9:00~11:30	-	-	-	○	●	●	-
		13:00~15:00	-	-	-	○	●	●	-
11/28(木)	江平地区ふれあいセンター	9:30~11:00	○	○	-	-	-	-	○
		13:30~14:30	○	○	-	-	-	-	○
11/29(金)	横尾地区ふれあいセンター	9:30~11:00	○	○	-	-	-	-	○
		13:30~14:30	○	○	-	-	-	-	○
11/30(土)	南部市民センター	9:30~11:00	○	○	○	○	-	-	○
		13:30~15:00	○	○	○	○	-	-	○
12/4(水)	北公民館(チトセピア3階)	9:30~11:00	○	○	-	○	-	-	○
		13:30~15:00	○	○	-	○	-	-	○

月… 脂質異常症 / 火… わきがの治療 / 水… 睡眠が子どもに与える影響 / 木… いろんな中耳炎の話 / 金… 精神科・心療内科受診についてのアドバイス / 土・日… 月経痛について 関県保険医協会 (☎ 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
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	11/20 (水)	10:00~12:00	鹿尾ダムコース(4.2km) 上耕地橋近くの公園(新戸町)集合	11/18 (月)	①
		11/28 (木)	10:00~12:00	大野教会コース(5.6km) 外海ふるさと交流センター集合	11/26 (火)	
		12/10 (火)	10:00~12:00	横尾+健康遊具コース(2.8km) 秋奇公園集合	12/6 (金)	
市民健康講座「体によい運動量を見つけよう」～食事と運動の視点から～	20歳以上の市民	12 / 7 (土)	10:00~12:00	長崎歴史文化博物館	12/3 (火)	①
腎臓いきいき講座	腎臓機能低下を指摘されたことがある市民	12 / 5 (木)	13:30~16:00	琴海南部文化センター	12/3 (火)	②
ヘルスアップひがし	20歳以上の市民	11/28 (木)	13:30~15:30	東部地区にこここセンター	事前に	③
まちなかサロン「あなたの大切な人が認知症になったら」	市民	11/26 (火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかラウンジ在宅医療講座「住み慣れた場所で自分らしく最期を迎えるには?」	市民	12 / 7 (土)	14:00~16:00	福田地区公民館	事前に	④
難病ふれあいひろば「在宅での心の持ち方」	患者と家族	11/28 (木)	14:00~16:00	市立図書館多目的ホール	11/27 (水)	⑤
ひきこもりの家族学習会「精神科医師に聞いてみよう」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	11/20 (水)	14:00~16:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	11/21 (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			
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②地域福祉課(北)(☎814-3400) ③地域福祉課(東)(☎813-9001) 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

まめにからだを動かす習慣を！

健康生活を維持するためには、日頃からの食事管理、体重管理のほか、習慣的な運動を行うことが大切です。しかし、仕事や家事などに追われて、なかなか運動に取り組みにくい人も多くいるのではないのでしょうか。

運動と聞くと、まとまった時間が必要というイメージですが、毎日の生活のなかにも、運動につながる機会はたくさんあります。例えば、「起床後のラジオ体操」「歩くときは早歩きにする」「エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う」「テレビをみながらストレッチや筋力ト



レーニングを行う」などです。大切なことは、毎日のちょっとした時間からかたを動かすことを意識することです。

まずは、ご自身の生活の中で、どんなときにかたを動かす場面があるかを探してみてください。年齢やライフスタイルに応じて、気軽に取り組めることから、無理のない範囲で少しずつ、かたを動かす機会を増やしていきましょう。

日常生活の中で取り入れやすいストレッチや筋力トレーニングなどの運動情報をホームページで紹介しています。運動選びの参考に、ぜひご活用ください。

健康づくり課 (☎829-1154)

