

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 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

介護のことを学ぼう！

地域福祉課(中央) ☎829・1429

いずれも、**対**市内にお住まいで、介護をしているか予定があるかた、介護に関心があるかた **費**無料

家族介護教室① 期・**テ**①11月26日(木)：「人生会議をしましょう」「地域包括支援センターってどんなところ？」②12月10日(木)：「自分や家族が認知症になったら」**時**午後1時30分～3時 **所**滑石公民館 **定**各20人 **申**実施日の1週間前までに電話で。 **申**岡岩屋地域包括支援センター(☎05・8000)

家族介護教室② 期・**テ**①12月5日(土)：「認知症家族の体験談」②12月12日(土)：「チェアヨガ」「介護の悩み相談」**時**午前10時～正午 **所**小島地区ふれあいセンター **定**各15人 **申**11月28日(土)までに電話で。



申間小島・茂木地域包括支援センター(☎020・8231)

よろず介護教室 期・**テ**①12月4日(金)：「身体負担が軽くなる介助方法について」②12月11日(金)：「認知症について」**時**午後2時～3時30分 **所**西公民館 **定**各20人 **申**実施日の1週間前までに電話で。 **申**・**問**西部地域包括支援センター(☎862・0119)

ノロウイルスによる食中毒に注意！

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する傾向があります。感染予防を心掛けましょう！

◆**感染経路** ノロウイルスに汚染した二枚貝を生食や加熱不十分で食べると感染します。また、ノロウイルス感染者のおう吐物や便にもウイルスが含まれているので、手洗いが不十分なまま調理すると感染源になることがあります。
 ◆**症状** ウイルスが体内に取り込まれてから24～48時間後に発症し、下痢やおう吐、腹痛などの症状がでます。2週間～1カ月程度、便の中にウイルスが含まれるといわれています。

◆**対策**
 ①**ウイルスをつけない** トイレの後や調理前、食事前には2回手洗いをしましょう。
 ②**ウイルスを持ち込まない** 体調のすぐれないかたの調理は避けましょう。
 ③**ウイルスをやっつける** 食品の中心温度85～90℃で90秒以上加熱すると、ウイルスは死滅します。また、包丁やまな板の殺菌消毒には塩素系漂白剤が有効です。



問生活衛生課(☎829-1155)

アルコール依存症で悩んでいますか？

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。

アルコール依存症とは、自分の意志や精神力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。日常生活や社会生活にさまざまな支障が生じ、家族や周囲の人にも深刻な影響を及ぼします。誰でもなる可能性がある病気で、本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかります。長崎市では、アルコール依存症でお悩みのかたやその家族からの相談を受け付けています。

相談電話 ☎829-1311
 (精神保健福祉相談室)

問地域保健課(☎829-1153)

《予約制》出張けん診

問あじさいコール(☎822-8888)
持健康保険証(特定健診は国民健康保険証と受診券)、無地のTシャツ(胃がん検診のかた)、バスタオル(子宮がん検診のかた)
申右表の申込開始日からけん診実施日の3日前(土・日・祝日を除く)までにあじさいコール(☎822-8888)へ電話で申し込みを。※申し込みは30分ごと(例えば、9:00～、9:30～、10:00～など)に受け付け。
他胃がん検診は前日午後9時以降の飲食・喫煙は不可。最新のけん診予定は、毎月のこのコーナーでご確認ください。



事前に電話でご予約を！

日時	場所	特定健診	健康診査	がん検診				申込開始日
				大腸	胃	子宮	前立腺	
12/9(水)	北公民館	○	○	○			○	11/10(火)
		○	○				○	
12/15(火)	小ヶ倉地区ふれあいセンター				○	○		11/20(金)
	新戸町公民館					○		
12/16(水)	LaLaなめし(滑石2丁目)				○	○		11/20(金)
12/17(木)	平間町公民館				○	○		
	つつじが丘1・2丁目公民館					○		
12/18(金)	女の都2丁目公民館					○	○	

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温計測を行い、風邪などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。

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「本河内高部水源地周辺(4km)」	20歳以上の市民	11/20(金)	10:00~12:00	高部水源地公園集合	11/13(金)	①
お手軽ウォーキング「晴海台~大籠(7km)」	20歳以上の市民	11/26(木)	10:00~12:00	晴海台地区 ふれあいセンター	11/24(火)	①
ノルディックウォーキング教室「梁川公園~水辺の森公園(3km)」	20歳以上の市民	11/28(土)	10:00~12:00	梁川公園集合	11/13(金)	①
ヘルスアップひみ運動や健康相談など	20歳以上の市民	11/25(水)	13:30~15:30	日見地区公民館	11/20(金)	②
ヘルスアップひがし運動や健康相談など	20歳以上の市民	11/26(木)	13:30~15:30	東部地区 ここにこセンター	11/20(金)	②
伊王島まなび健康塾健康体操など	20歳以上の市民	①11/12(木) ②11/26(木)	10:00~12:00	伊王島開発 総合センター	前日まで	③
健診後フォロー教室① 健診結果の見方、体操など	20歳以上の市民	11/17(火)	10:00~12:00	脇岬地区公民館	11/10(火)	③
健診後フォロー教室② 講話、ノルディックウォークなど	20歳以上の市民	12/8(火)	10:00~12:00	脇岬地区公民館	12/1(火)	③
肺年齢測定と禁煙の相談会 (測定は40歳以上の市民が対象)	市民	11/29(日)	10:00~12:00	市民会館2階 研修室	不要	④
まちなかラウンジ在宅医療講座「長崎の在宅医療」	市民	11/19(木)	14:00~16:00	上長崎地区 ふれあいセンター	事前に	⑤
まちなかサロン「認知症の病気との関わり方について」	市民	11/24(火)	14:00~16:00	メルカつきまち 5階	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家族	11/18(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)	11/19(木)	9:00~、10:00~、 11:00~	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	⑥
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	市民	11/24(火)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	不要	⑦

①あじさいコール(☎822-8888) ②地域福祉課(東)(☎813-9001) ③地域福祉課(南)(☎892-1113)
 問い合わせ ④健康づくり課(☎829-1154) ⑤包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621)
 ⑥精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑦認知症の人と家族の会(☎845-2180)

元気がいちばんたい! 健康長崎市民21

おうちで取り組む運動

身体を動かすには、いい季節になりましたね。普段のちょっとした時間に、身体をひねったり、背伸びをしたり、ふくらはぎを伸ばしたりして、身体をリラックスさせてみましょう。

運動には、健康的な体形の維持のほか、血行促進によるコリの軽減や、気分転換、ストレス発散などの効果もあります。バランスのとれた食事や禁煙などと共に、健康づくりのために積極的に取り組んでもらいたい要素のひとつです。

健康づくり課では、「普段から運動をしていないかた」や

「何からはじめていいのかわからないかた」が、自分に合った運動を見つけられるように、日常生活に取り入れやすい運動のリーフレットや動画を市ホームページで紹介しています。コリをほぐすストレッチやリズムにあわせたエクササイズなど気軽にできるさまざまな運動を紹介していますので、「そろそろ身体を動かしたいな」と思っているかたは、ぜひご覧ください。

