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

元気予報

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され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、トイレ後の手洗いが不十分だと手を介して食品を汚染することがあります。

◆**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、腹痛などの症状が出ます。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、食事前には十分手を洗いましょう。

②**ウイルスを持ち込まない**　体調が優れないかたは調理を避けましょう。

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。

認知症の人と家族の会（あじさい会）のつどい

11/23(祝)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。申し込みは事前に電話で。

問認知症の人と家族の会(☎ 845-2180)

健康遊具教室(外海地区)

地域福祉課(北)☎814・3400

運動指導士から公園の健康遊具の使い方を学びましょう。対20歳以上の市民　日11月25日(木)午前10時～正午　所黒崎永田湿地自然公園　定20人　費無料　持飲み物　申11月22日(月)までに電話で。他雨天時は12月1日(水)に延期。

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①12月5日(日)…思春期・青年期におけるこころの健康について ②12月11日(土)…若者が陥りやすい依存症について ～ゲーム依存、スマホ依存～　時午後2時～4時　所原爆資料館　定150人　費無料　申あじさいコール(☎822・8888)に電話で。申(期限)①11月26日(金) ②12月3日(金)

《予約制》出張けん診

問けんしん予約センター(☎0120-611-711)受付時間は8:00～20:00(平日17:45～20:00、土・日・祝日は留守番電話対応となり、後日折り返し連絡があります)
◎歯科保健指導は口腔保健支援センター(☎829-1436)

持申し込み時にご確認ください。
申事前に電話で。(申し込みは30分ごと(9:00～、9:30～、10:00～など)に受け付け) ◎歯科保健指導は予約不要
※1 12:00～13:00は予約不可。
※2 12:00～12:30は予約不可。
他最新のけん診予定は、市ホームページで。

日時		場所	特定健診	健康診査	がん検診 肺	大腸	胃	子宮頸	前立腺	歯科保健指導	申込開始日	申込期限
12/ 8(水)	9:30～14:30	滑石地区ふれあいセンター ※1	○	○		○			○	◎	11/10(水)	11/24(水)
12/14(火)	9:00～10:30	女の都２丁目公民館				○	○	○			11/19(金)	11/30(火)
12/15(水)	9:00～10:30	ララなめし				○	○	○				
12/16(木)	9:00～10:30	西北・岩屋ふれあいセンター				○	○	○				
	13:30～14:30	小江原地区ふれあいセンター				○		○				
1/ 7(金)	9:00～10:30	茂木地区ふれあいセンター				○	○	○			12/1(水)	12/10(金)
1/11(火)	9:00～10:30	コアマンションマリナシティ長崎(大浜町)				○	○	○			12/3(金)	12/16(木)
1/12(水)	9:00～10:30	ララなめし				○	○	○				
1/13(木)	9:00～10:30	横尾団地集会室(秋寄公園上)				○	○	○				
1/14(金)	9:00～10:30	平間町公民館				○	○	○				
	13:30～14:30	つつじが丘1・2丁目自治会集会所				○		○				
1/15(土)	9:30～15:00	南部市民センター ※2	○	○	○	○			○	◎		

※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。

生活に取り入れて　新型コロナウイルス感染症対策　みんなで実践しよう

マスクの着用、身体的距離の確保、手洗い など、一人ひとりができる基本的な感染防止対策を！

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	定員	場所	期限	問
お手軽ウオーキング「みなと長崎展望コース」(3.4km)	20歳以上の市民	11/19(金)	10:00～12:00	各20人	田上バス停集合（茂木線側）	11/12(金)	①
お手軽ウオーキング「晴海台～大籠コース」(7.0km)		11/25(木)			晴海台地区ふれあいセンター集合	11/18(木)	
いきいき健康教室「運動と講話」		11/25(木)	10:00～12:00		香焼公民館	前日まで	②
		12/23(木)					
伊王島まなび健康塾「運動と講話」		11/24(水)	10:00～12:00		伊王島開発総合センター		
		12/21(火)					
健診後のフォロー教室「運動と講話」		11/18(木)	10:00～12:00		野母崎樺島地区ふれあいセンター	11/11(木)	
		12/2(木)				11/25(木)	
肺年齢測定とたばこに関する健康相談（肺年齢測定は40歳以上）	市民	11/28(日)	10:00～12:00	12人	市民会館	11/25(木)	③
まちんなかラウンジ市民健康講座「今から始める認知症予防！ でも認知症を疑ったら?」		11/13(土)	14:00～16:00	200人	市医師会館(栄町)	事前に	④
まちんなかラウンジ在宅医療講座「病院における緩和ケアの実際」「在宅ホスピス、暮らしの実際」		11/27(土)	14:00～16:00	―			
ひきこもり家族学習会「意見交換会」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	11/17(水)	14:00～16:00	―	市役所職員会館（桜町）		⑤
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	11/18(木)	9:00～、10:00～、11:00～	―	市役所別館精神保健福祉相談室		

問い合わせ　①あじさいコール(☎822-8888)　②地域福祉課(南)(☎892-1113)　③健康づくり課(☎829-1154)　④長崎市包括ケアまちんなかラウンジ(☎893-6621)　⑤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

最近、「椅子から立ち上がるとき、ひじ掛けやテーブルにつかまりながら立つようになった」「片足立ちで靴下を履くとき、ふらつくようになった」など、身に覚えはありませんか。「今は、できているから大丈夫！」と思っていても、意識して体を動かさないと、筋肉や骨、関節などは少しずつ衰えていきます。

衰えさせない方法の1つとして、日頃の行動を見直しましょう。例えば、徒歩10分程度の移動は積極的に歩く、3階までは階段を使うなど、なるべく歩くようにルールを決めるといったことも、意識して体を動かすための工夫です。「どのような運動を、どのくらいするか」という目標を決めて行うことで継続する意欲も高まります。

いつでもどこでも健康づくり

日頃から積極的に体を動かしたり、運動習慣を持つことは高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症や加齢に伴う生活機能低下のリスクを減らすことにもつながります。

日頃の生活に取り入れやすいストレッチや筋力トレーニングなどを市ホームページで紹介しています。ぜひご活用ください。　健康づくり課(☎829-1154)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベントが変更・中止または施設が休館・業務縮小となる場合があります。