

# 令和8年 中央総合事務所地域福祉課 健康づくりカレンダー

地域福祉課では、健康づくりのためのプログラムを実施しています

## 病気の予防に取り組みたい! 編

### ヘルスアップながさき ~血圧・血糖・脂質の改善ガイド~



医師、管理栄養士や運動指導士の講話・実技をとおして、健診結果の確認や、より健康で過ごせるためのアドバイスをを行います。血圧・血糖・脂質の値が気になる方に特におすすめしたい教室です。  
(要予約。単発の参加可能です。学習編、運動編は各回同じ内容です。)

実施日	講座名	定員	時間	会場	持ち物
10月1日(木)	ヘルスアップながさき(学習編)	50名	10:00 ~ 12:00	長崎市役所 2階 多目的 スペース	健診結果 筆記用具 運動編は 飲み物と動き やすい服装
10月14日(水)	ヘルスアップながさき(運動編)	30名			
1月21日(木)	ヘルスアップながさき(学習編)	50名			
1月28日(木)	ヘルスアップながさき(運動編)	30名			

## 子育てママのヘルスアップ

子育て中のママのための健康づくりをサポートします。管理栄養士による講話や、ヨガ等の運動、乳がんのセルフチェック等について、無料で開催しています。(対象:未就学児を育児中の方)

実施日	内容	時間	会場
6月15日(月)	講話:適塩×野菜 運動:バレトン	14:00 ~ 15:30	長崎市役所2階多目的スペース
7月16日(木)	講話:高コレステロール血症 運動:ボディメイク		浦上駅前ふれあいセンター
9月30日(水)	講話:体重×食事バランス 運動:身体調整ストレッチ		上長崎地区ふれあいセンター
11月12日(木)	講話:女性のがんと健診 運動:タイ式ヨガ		浦上駅前ふれあいセンター

## 腎臓いきいき講座



日本人の5人に1人が、慢性腎臓病と言われています!腎臓専門医や栄養士講話を開催しています。  
※対象者には案内をお送りしますので、ご確認ください。

## 運動習慣をつけたい! 編

### お手軽ウォーキング



※お申込みは長崎市コールセンター(あじさいコール) ☎822-8888、市ホームページで受付できます。  
※市内全域では年間14か所予定しています。他会場、詳細は市ホームページを確認ください。

【実施時間】10:00~12:00(受付9:45~) 【対象】市民 【定員】30名				
実施日	コース	距離 km	集合場所	申込締切
10月21日(水)	あぐりの丘園内コース	3	あぐりの丘園内入口	10月7日(水)
11月19日(木)	被爆地長崎平和の祈りコース	4.5	市営陸上競技場	11月5日(木)
12月15日(火)	福田サンセットコース	5	小浦船津公園	12月1日(火)
1月20日(水)	稲佐山周辺コース	4.4	噴水公園(稲佐山公園内)	1月6日(水)
2月18日(木)	中島川コース	5.3	長崎市民会館	2月4日(木)

## その他の活動・健康教室 編

### ボランティア活動



食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座	ロードウォークサポーター養成講座
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で活動しているボランティアです。地域の公民館などで料理教室を開催したり、イベントで健康的な食生活に関する情報発信を行っています。 ※開催時期についてはお問合せください。	「お手軽ウォーキング」開催時、準備運動やコース誘導などのサポートを行います。その他、地域のイベントへの参加、新しいコースを作る活動を行っています。 ※開催時期についてはお問合せください。

### 出前講座

(出前講座)知って得する!生活習慣病予防講座	出前講座申込
高血圧や糖尿病など生活習慣病の特徴、食生活で気をつけること、日常生活で取り入れられる簡単な運動を紹介します。 ※「市政と暮らしの出前講座」と検索していただくと、その他の講座もご覧いただけます。 ※申込先は長崎市広報広聴課です。	