



# 難病ふれあいひろば通信

令和3年4月発行

長崎市健康づくり課  
電話 095-829-1154

新年度になっても、何かときゅうくつな生活が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

長崎市健康づくり課では、例年、難病をお持ちの方やそのご家族が気軽に交流できる場を「難病ふれあいひろば」として開催しておりました。

昨今の状況により、開催を見合わせており、皆さまの療養生活に少しでも役立つ情報を「難病ふれあいひろば通信」として、県の更新申請に合わせて、長崎市の難病をお持ちのかたへお届けします。

## ◆避難行動要支援者名簿登録のご案内

長崎市では、指定難病に該当し、災害時に避難所まで自力で避難することができない方を「避難行動要支援者」として登録しています。

### 【名簿の内容】

①氏名、②生年月日、③性別、④住所又は居所、⑤電話番号、⑥緊急連絡先、⑦避難支援等を必要とする事由（要介護者、障害者、難病）です。（※病名は、情報提供されません。）

### 【名簿の活用】

避難行動要支援者の方々が、災害時の避難等、可能な限り地域の支援が受けられるよう、名簿の提供に同意をされた方の情報を、平常時から避難支援関係者（※）の方々へ提供します。

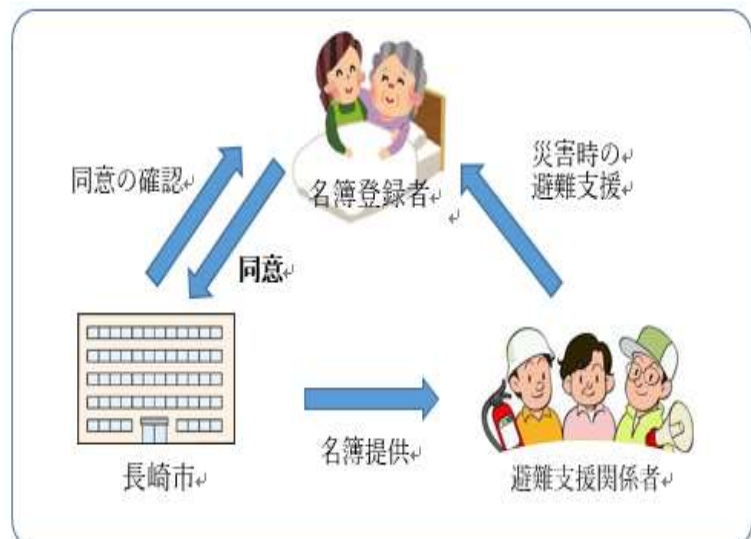
※避難支援関係者

○消防機関 ○自治会 ○民生委員・児童委員 ○地域包括支援センター ○警察機関等

### 【地域の避難支援関係者へ名簿 （個人情報）を提供した場合の イメージ図】 →→→

### 【登録にあたって】

地域の支援者による支援は、地域の支え合いに基づくもので、可能な範囲での支援となります。登録することにより災害時の支援が必ずなされることを保証するものではありません。



## ❁長崎市健康づくり課のご紹介❁

長崎市の難病相談窓口は健康づくり課です。

よろしくお願ひします(\*^-^\*)

健康づくり課が長崎市で担っている事業を、  
ワンポイントアドバイスを添えてご紹介します！

### ◆いよいよそんな季節になりました。

#### ～熱中症の予防～

難病をお持ちのかたの熱中症予防ポイント

☞ 熱中症を防ぐためにできること4つ

- ☑ 日傘や帽子の着用
- ☑ 日陰の利用・こまめな休憩
- ☑ 水分・塩分補給
- ☑ 体を冷やす



\* 介助者の方・まわりの方へ

難病をお持ちの方々の中には、のどが渇いても気づかない、自分で水分が取れない、汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。早めの水分補給等の声かけをお願いします。

### ◆ラジオ体操の夏が来た！



全身のあらゆる筋肉を使った運動で、体のバランスを整えるほか、血行や代謝があがるなど内側からキレイになる効果が期待できるよ

新型コロナウイルス感染拡大防止などから、体を動かす機会が減っている方には、自宅で気軽にできるラジオ体操がおススメです！

#### 【放送】

ラジオ NHK 長崎 AM (684 kHz) 毎日 6:30  
テレビ NHK Eテレ 毎日 6:25  
スマホ NHK [ラジオ体操 動画](#) で検索

## ◆療養生活のワンポイントアドバイス～お口の健康～

### 【お口の機能チェック☑】

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない・少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い・舌が回らない
- お口が乾く・ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い

当てはまる項目がある方はお口の機能が低下してきている可能性があります。



### 【お口の機能低下の予防には】

- ① 定期的に歯科受診をしましょう！
- ② 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
- ③ バランスのとれた食事をとりましょう！

### ◆がん検診を受けましょう

早期発見・早期治療が一番の対策です。

主治医の先生とご相談のうえ、お受けください。

#### 【長崎市のがん検診項目】

- ・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診
- ・乳がん検診・子宮頸がん検診

詳しくは、[長崎市がん検診](#) で検索

## ◆長崎市の難病相談窓口

### ◎長崎市健康づくり課

保健師・理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。

【月～金曜日】8:45～17:30

(土日、祝日、年末年始はお休み)

【電話番号】095-829-1154

### ◎長崎市包括ケアまちなかラウンジ

看護師が相談をお受けします。

【月～土曜日】9:00～17:00

(日・祝日・年末年始はお休み)

【電話番号】095-893-6621