

# 令和6年度 琴海地区健康づくりカレンダー

## 健康教室・健康相談

☆対象者：長崎市にお住まいの方 参加費：無料 ※事前申し込み制（下記問い合わせ先へご連絡ください）※

事業名	場所	実施時間	内 容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
さざなみ保健室	琴海さざなみ会館 (集会室)	10:00~11:30 (受付:9:45~)	健康チェック(血圧、握力、体脂肪率測定など)、 保健師・管理栄養士による健康相談、運動指導士による 体操を行います。 ※4月:体力測定、9月:骨密度測定、 2月:脳年齢測定 ※<運>⇒運動指導士、 <栄>⇒管理栄養士が来ます	19日 (金) <運>	17日 (金) <運>	21日 (金) <栄>	19日 (金)	休み	20日 (金) <運>	18日 (金) <栄>	15日 (金) <運>	20日 (金) <栄>	17日 (金) <運>	21日 (金) <栄>	21日 (金) <運>
血管若返り 健康教室	琴海南部文化センター (2階)	13:30~15:30 (受付:13:00~)	生活習慣病予防のための教室です。 管理栄養士による食事のお話や運動指導士による自 宅でも簡単にできる運動のご紹介を行います。2回シ リーズで実施します。 ※11月:血管年齢測定ができます。								29日 (金)	6日 (金)			

## お手軽ウォーキング

☆対象者：長崎市にお住まいの方 費用：無料

- 内容：アップダウンのあるコースをロードウォークサポーター（ウォーキングボランティア）と一緒に歩きます。  
湖面に映る木々の様子、堤のまわりをウォーキングし、赤水公園からの絶景を眺めながら昼食を食べます。  
※お弁当をご持参ください。
- コース名：赤水公園・山登りコース ●距離：約10km ●スタート・ゴール：琴海文化センター（長崎市長浦町3777-9）
- 日時：令和6年11月8日（金） 10:00~15:00（受付:9:45~） ※時間は目安です。時間に余裕を持ってご参加ください。
- 申し込み先：あじさいコール（☎095-822-8888） ●申し込み締め切り：令和6年10月25日（金）

## 琴海地区の特徴は？

琴海地区は高血圧の方が多いい地区です！<sup>(R4 特定健診より)</sup>  
みなさんの血圧はどのくらいですか？家庭血圧では135/85mmHg以上で高血圧と分類されます。  
高血圧は心臓病や脳卒中、腎不全などの病気に繋がる怖い病気です。これらの病気になると後遺症が残ったり日常生活が制限されたりします。特に心臓病は、長崎市の介護が必要な方の約7割を占める病気です。そのため、血圧のコントロールをすることは地域で元気に過ごすためのカギとなります。  
地区で行われる健診や健康教室に参加して、ご自身の生活習慣を振り返ってみませんか？  
北総合事務所には保健師や管理栄養士がおり、個別相談はもちろん、集団に対しても健康についてお話しができますので、いつでも下記の問い合わせ先にお電話ください。

## 食生活改善推進員養成講座

※全5回の受講が必要です※

- 食を通して地域の健康を支えるボランティアとして活躍している「食生活改善推進員」の仲間を募集します。  
養成講座終了後は、こどもクッキングや高齢者サロンなど、地域で講話や調理実習を行います。
- 日程：①6月5日（水） ②9月4日（水） ③10月2日（水）  
④12月4日（水） ⑤令和6年2月5日（水） ●時間：10:00~13:30
  - 会場：琴海南部文化センター ●参加費：無料
  - 内容：講話、調理実習、試食 ●持ってくるもの：エプロン、三角巾
  - 申し込み：5月22日（水）までに下記問い合わせ先にお電話でお申込みください。

## すこやか運動教室

☆対象者：65歳以上のかた  
☆参加費：無料（送迎なし）

- 内容：自宅でも行えるような体操・脳トレなどを行い、  
体も頭も元気になる運動教室です。
- 会場：琴海南部文化センター 会議室1・2・3  
(日時)：第2・4木曜日 13:30~15:00  
琴海さざなみ会館 集会室1・2  
(日時)：第1・3木曜日 14:00~15:30



●すこやか運動教室申込・問い合わせ先：

- (実施事業所) 社会福祉法人五蘊会 琴の浦荘 ☎095-884-3510  
長崎市琴海地域包括支援センター ☎095-801-2730  
長崎市北総合事務所地域福祉課 ☎095-814-3400

## <問い合わせ先>

北総合事務所 地域福祉課 健康支援係  
☎ 095-814-3400