

令和6年度 外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
いきいき健康教室	黒崎地区公民館 (2階 講堂)	13:30~15:00 (受付:13:15~)	健康づくりのため、運動指導士より自宅でもできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。各種測定も行います※。	24 (水)	8 (水)				11 (水)	9 (水)			22 (水)		12 (水)
運動で脳トレ教室	外海ふるさと 交流センター (3階 会議室1)	10:00~11:30 (受付:9:45~)	※4月：体力測定、9月：骨密度測定、 2月：血管年齢測定	16 (火)	14 (火)				10 (火)	22 (火)			21 (火)	18 (火)	
にこにこ健康相談		13:30~14:30	保健師が、血圧測定・特定健診結果説明・育児相談他、健康に関する相談を行います。												
血管若返り健康教室	黒崎地区公民館 (講堂)	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をご紹介します。血管年齢測定も予定しています。					28 (水)							

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。コースの途中では大野教会や五島灘が一望できるスポットがあります。
- コース名：大野教会コース ●距離：約5.6km ●スタート・ゴール：外海ふるさと交流センター
- 日時：令和7年2月21日（金）10:00~12:00（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7年2月7日（金）

外海地区の特徴は？

外海地区は高血圧の方が多いい地区です！（R4 特定健診より）
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6日（木） ②9月5日（木） ③10月3日（木）
④12月5日（木） ⑤令和7年2月6日（木） ●時間：10:00~13:30
- 会場：黒崎地区公民館 ●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。
- 【黒崎地区】●会場：黒崎地区公民館 講堂
●日時：第2・4土曜日（13:00~14:30）
<黒崎地区問い合わせ> 外海弘仁会 日浦病院 ☎0959-25-0039
- 【神浦地区】●会場：外海公民館 講堂
●日時：第1・3木曜日（14:00~15:30）
- 【池島地区】●会場：池島開発総合センター 研修室
●日時：第2・4水曜日（11:15~12:45）
<神浦・池島地区問い合わせ> 社会福祉法人 椿ヶ丘 ☎0959-24-0130



<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

<すこやか運動教室（外海地区）問合先>

☆長崎市三重・外海地域包括支援センター
☎095-860-1100
☆長崎市北総合事務所地域福祉課
☎095-814-3400