

令和5年度 中央総合事務所地域福祉課 健康づくりカレンダー

R5年6月作成

健康支援係では生活習慣病予防のための健康づくりプログラムを実施しています。一緒に健康づくり活動をはじめませんか。



病気の予防に取り組みたい 編



●健診結果説明会●

実施日	曜日	会場	備考
9月20日	水	福田地区公民館 2階講堂	・健診結果の見方や生活習慣について、 保健師や管理栄養士と一緒に確認します。 ・当日は血管年齢測定等も実施しています！
10月11日	水	茂木地区ふれあいセンター 第2研修室	
10月20日	金	小榎地域センター 2階会議室	
12月20日	水	ダイヤランドふれあいセンター 第1研修室	
1月17日	水	山里地区ふれあいセンター 第1研修室	
2月13日	火	大浦地区公民館 第1研修室	

高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、放っておくと心筋梗塞や脳卒中、透析などの重大な病気につながります。健診は受けた後が大切です！

●ヘルスアップ(健康相談)●

講座名	地区	会場	曜日・時間	定員(人)	開催月											
					4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ヘルスアップ さくらまち	桜町	市民会館	第3水曜日 14:00~14:30	20	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	13
ヘルスアップ なめし	滑石	滑石公民館	第4水曜日 14:00~14:30	20	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	27

管理栄養士による講話や運動指導士による運動をとおして、より健康で過ごせるためのアドバイスを行います。全6回シリーズで、無料で受けられます！（予約が必要です）

●ヘルスラボ教室(年2回)●

※学習編(医師・栄養講話)、運動編2回シリーズ

実施日	曜日	会場	定員	対象者/内容	実施日	曜日	会場	定員	対象者/内容
9月ごろ開催予定		中央公民館	30名	健診結果で血糖値が高めの方(対象者には案内送付)	10月ごろ開催予定		中央公民館	30名	健診結果で腎機能の低下がみられる方(対象者には案内送付)
2月ごろ開催予定		北公民館				30名			

●腎臓いきいき講座(年2回)●

日本で成人の5~6人に1人とされている糖尿病について、医師による講話や運動についてアドバイスを行います。



腎臓専門医の講話や料理教室を開催しています。

健康づくりに取り組むボランティア活動 編

●食生活改善推進員(ヘルスメイト)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。
※6回シリーズで養成講座を開催します。



●ロードウォークサポーター養成講座●

主に「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。ウォーキング普及活動に興味のあるかた、一緒に活動しませんか。
※開催時期についてはお問合せください。



地域で健康づくりに取り組むボランティアを始めてみませんか？

運動習慣をつけたい 編

※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。

●お手軽ウォーキング●

【実施時間】10:00~12:00 受付9:45~ 【定員】30名

実施日	コース	距離Km	集合場所	申込締切		
5月25日	木	かきどまり運動公園コース	3	総合運動公園 管理事務所前	5月11日	木
10月11日	水	水辺の森公園コース	2	長崎県立美術館	9月27日	水
11月1日	水	被爆地長崎平和の祈りコース	4.5	市営陸上競技場	10月18日	水
11月22日	水	滑石コース	4.2	滑石公民館	11月8日	水
3月5日	火	長崎公園周辺コース	2	諏訪神社(一の鳥居)	2月19日	月
3月19日	火	あぐりの丘園内コース	3	あぐりの丘園内入り口	3月5日	火

日頃から運動不足を感じている方、生活習慣改善のための運動を始めたい方。一緒にウォーキングを始めてみませんか？
※雨天中止※市内全域では年間15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。

●ノルテックウォーキング●

【内容】専用ポールを使ったウォーキング 【定員】40名

実施日	講座名	時間	実施場所	申込締切	
9月16日	土	10~12時	もりまちハートセンター	9月3日	日
10月21日	土				
11月4日	土	10~12時	稲佐山周辺コース	10月22日	日

専用ポールを使ったウォーキングです。ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりもエネルギー消費量が約20%も増加します。肩や首のこりにも効果的です！

その他の健康づくり 編

●子育てパパママのためのヘルスアップ●

講座名	地区	会場	定員(人)	5月	6月	7月
ヘルスアップ うらかみ	浦上	浦上駅前ふれあいセンター	20	18(木)	8(木)	20(木)

子育て中のパパ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。



●若い世代からの健康づくり普及啓発●

イベント会場や乳幼児健診、育児学級の中で生活習慣病予防の啓発活動を行っています。

●依頼教室、出前講座●

健康づくりや介護予防に関する出前講座を行っています。

●健康づくりに関する情報は市ホームページをご覧ください●



QRコード

長崎市 健康づくりプログラム

検索

- ・健康相談や教室を希望されるかたは、予約申込みが必要です。
- ・日程については変更する場合がありますので、事前に市ホームページ等で確認して下さい。
- ・健康づくりに関する情報はお住まいの地域の各総合事務所へお問い合わせください。

〈問合せ・申込み〉

中央総合事務所

地域福祉課健康支援係

☎ 095-829-1429

FAX 095-829-1434