

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 所=場所 内=内容 講=テーマ 講=講師 定=定員  
 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 申=申し込み 他=その他

# 元気予報

特集

市政

長崎市民

プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## お口の健康、大丈夫ですか？ ～歯つらつ健康教室～

問い合わせ 高齢者すこやか支援課 (☎ 829-1146)

65歳以上の市民のかたを対象に「歯と口の健康づくりのための教室」を開催します。

自分の歯でおいしく食べることは、心と体の健康を保つための第一歩。食の入り口である「口」の健康について、一緒に学んでみませんか。参加無料。事前に電話でお申し込みください。



内容 (2回シリーズ)		講師
①お口の健康観察とお手入れ法 (実技) ②「お口の健康体操」でお口を元気に!		歯科衛生士
場所	期日	時間
北公民館	①11月12日(火)	10:30 ～ 12:00
	②11月26日(火)	
アマランス	①11月15日(金)	
	②11月29日(金)	
健康づくりセンター (布巻町)	①12月 2日(月)	
	②12月16日(月)	
西公民館	①12月 6日(金)	
	②12月20日(金)	

## 健康ミニ情報

### 全国学生クリスマス献血 キャンペーン 2013

スローガン「Heart to Heart  
 ～命をつなぐおくりもの～」。献血にご協力いただいたかたにはステキな記念品をプレゼントします。12月14日(土)・15日(日)の午前10時～午後5時30分、献血ルーム「はまのまち」で。

問 献血ルーム「はまのまち」  
 (☎824-3332)

### 認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識など学びます。11月26日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。

問 認知症の人と家族の会  
 (☎842-3590)

対 在宅で要介護認定を受けている高齢者  
 高齢者すこやか支援課 ☎829-1146  
**在宅介護者のついで**

期日	時間	内容・講師
12月4日 (水)	18:30 ～ 20:30	糖尿病予防のための食生活管理 栄養士 松本妙子氏
		疲れない、冷えない体に～姿勢に着目した運動～ ルネサンスインストラクター 村井大和氏
12月7日 (土)	13:30 ～ 15:30	パーティー料理も賢く楽しく食べよう 栄養士 今里恵氏
		骨盤体操で身体の真ん中から代謝アップ AFAA 認定インストラクター 桑本京子氏

と運動実技。参加無料。対 20歳以上の市民 所 市民会館 定 50人(抽選) 申 11月22日(金)までにあじさいコール(☎822-8888)に電話で。

期日	コース・場所	内容
① 11月21日 (木)	南コース	小ヶ倉(小規模多機能ホーム)→ひこばえ(介護老人福祉施設)→長崎漁港がんばランド
	北コース	サンハイツ青山中央(地域密着型特別養護老人ホーム)→集いの家さんかい(小規模多機能ホーム)→長崎漁港がんばランド
	中央コース	王樹(小規模多機能ホーム)→プレジールの丘(介護老人福祉施設)→長崎漁港がんばランド
② 11月28日 (木)	市民会館	介護者交流会・アロママッサージ体験

※①は、長崎駅前タクシー乗り場に午前9時45分までに集合

対 市民 日 12月21日(土)午後2時～4時 所 市医師会館(栄町) テナがさきの在宅医療・介護について 定 200人 申 12月18日(水)までに電話かファクス(FAX 826・3021)で。

難病医療講演(相談会)  
 「クローン病について」  
 健康づくり課 ☎829-1154

長崎大学病院医師による講演。受講無料。対 クローン病の患者とその家族 日 12月7日(土)午後2時～4時 所

市立図書館 申 11月29日(金)までに電話で。

HIV/エイズ検査 即日検査  
 地域保健課 ☎829-1153

匿名・無料で受けられ30分程度で結果が出ます。日 ①12月4日(水)午後5時30分～8時 ②毎週水曜日午前9時～11時 ③毎月第3木曜日午後2時～4時 所 ①メルカつきまち、②③市役所別館1階 中央保健センター

市民健康講座  
 健康づくり課 ☎829-1154

生活習慣病予防のための栄養士の講話

者を介護をしているかた 時 午前10時～午後3時 内 ①施設見学と買い物など ②交流会 定 30人 費 無料 申 あじさいコール(☎822-8888)に電話でお申し込みを。申(期限)11月15日(金) 他 ①は第2希望までお申し込みください。

月…口内乾燥症 / 火…危険な頭痛 / 水…熱冷ましの上手な使い方 / 木…耳鼻科と嚙下<sup>えんげ</sup>障害 / 金…睡眠薬の使い方  
土・日…血尿 問…県保険医協会 (☎ 825-3829)

## 今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
健康ひろば 「生活習慣病予防のための運動と相談」	20歳以上の市民	11/20(水)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		11/20(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		②
		11/25(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		11/27(水)	13:30~15:30	東部地区にこにこセンター (矢上町)		②
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	11/22(金)	10:30~12:00	沖之島1周コース(4.5km) 伊王島開発総合センター集合	11/20 (水)	③
		12/ 4 (水)	10:00~12:00	香焼ゆったりコース(5.0km) 香焼行政センター集合	12/ 2 (月)	③
		12/ 4 (水)	10:00~11:30	出津文化村コース(4.0km) 出津地区公民館(西出津町)集合	12/ 2 (月)	③
		12/10(火)	10:00~11:30	市営陸上競技場周辺コース(3.0km) 市営陸上競技場入口(松山町)集合	12/ 6 (金)	③
まちなかサロン 「在宅におけるホスピスケア」	市民	11/18(月)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療」	市民	11/27(水)	19:00~21:00	三芳町交流スペース	事前に	④
まちなかラウンジ緩和ケア講座 「長崎での緩和ケア」	市民	12/10(火)	19:00~21:00	北公民館	事前に	④
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	11/20(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	11/21(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑥
こげんびょう 膠原病ふれあい教室	膠原病の患者と その家族	11/14(木)	14:00~15:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	②
		3/13(木)				
問い合わせ	①三和行政センター(☎892-1111) ②健康づくり課(☎829-1154) ③あじさいコール(☎822-8888) ④長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤地域保健課(☎829-1153) ⑥精神保健相談室(☎829-1311)					

### 健康長崎市民 21

## “AIDS” GOES ON ~エイズは続いている~

12月1日は世界エイズデーです。エイズは過去の病気と思われがちですが、昨年日本で新たに報告されたHIV感染者は1,002人、新規エイズ患者は447人と10年前のおよそ1.5倍になっています。

HIV感染は性行為によるものが8割以上とされ、感染からエイズ発症までの潜伏期間が7~10年と長く、自覚症状がないため、知らないう

ちに人へ感染させてしまう可能性もあります。

HIV感染を知る方法は、検査(血液検査)だけです。感染の有無を知ることは、あなたとあなたの大切な人を守るための第一歩となります。検査は「無料・匿名」で受けられますので、お気軽にご利用ください。

(夜間即日検査もあり。詳細は20ページ参照)  
地域保健課(☎829-1153)

ワンポイント  
アドバイス



地域保健課  
保健師 山口 育恵