

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 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 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

骨粗しょう症予防教室

三和行政センター ☎892・1111

骨密度を高めることで、骨折しにくい丈夫な骨を作りましょう。超音波による骨量の測定、血圧測定、栄養士講話及び運動指導を行います。参加無料。対20歳以上の市民 日8月4日(月)午後1時30分～3時30分 所香焼ひまわり 定20人 申7月31日(木)までに電話でお申し込みください。



肝炎ウイルス検査

地域保健課 ☎829・1153

7月28日～8月3日は「肝臓週間」、7月28日は「日本肝炎デー」です。ウイルス性肝炎は、自覚症状がない場合もあるので、早期発見のために、積極的に検査を受けましょう！対過去に検査を受けたことがない20歳以上の市民 所市内医療機関(市のホームページを確認か、地域保健課にお尋ねを。) 内血液検査 費無料 申直接医療機関にお申し込みください。



歯科衛生士養成講座

口腔保健支援センター ☎829・1436

障害(児)者・要介護者のお宅や施設などで適切な歯科保健の指導ができる歯科衛生士を育成します。施設などでの実習を含めた養成講座(全4回程度)を実施します。ブランドがあるかたも大丈夫です。眠っている資格を目覚めさせましょう！養成講座に参加された歯科衛生士のかたは、お気軽にお問い合わせください。受講無料。定20人 申7月18日(金)までに電話でお申し込みください。

期日	時間	場所	内容
7/23(水)	19:00 ～ 21:00	県歯科医師会館	「要介護者への口腔ケアと口腔リハビリについて」の講義と実習
8/6(水)			「障害(児)者への口腔ケアについて」の講義と実習

※上記以外に他施設への現地実習を2回程度予定

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医師(または栄養士)講話と運動実技。受講無料。

健康ミニ情報

「愛の血液助け合い運動」月間

7月の愛の血液助け合い運動月間にあわせてイベントを開催。献血者全員にすてきな景品あり。7月5日(土)・6日(日)の午前10時～午後5時30分。

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を学びます。7月22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。毎週火・金曜日の午前10時～午後4時は会員による電話相談を行っています。

問認知症の人と家族の会(☎842-3590)

日本肝臓学会九州地区市民公開講座

8月3日(日)午後1時～3時30分。長崎ブリックホール国際会議場で。参加無料。定員200人

テーマ「最新の治療法で肝臓病を治そう」

- ①「B型肝炎ウイルスはまだいます」
- ②「C型肝炎は完治する」
- ③「本当は怖い脂肪肝」
- ④「肝がんの最新治療」

問長崎大学病院消化器内科(☎819-7481)

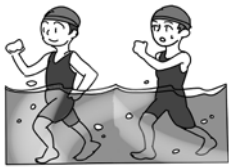
期日	時間	内容・講師
8/2(土)	14:00	講話「知っておきたい高血圧のしくみ」 医師 小出優史氏
	16:30	運動実技「裸足でおこなう全身体操」 ルネサンススポーツクラブ 北村美帆子氏
8/6(水)	18:30	食事アドバイス「夏バテ予防、まずは食事から」 管理栄養士 宮崎房子氏
	20:30	運動実技「夏バテ予防エクササイズ」 ルネサンススポーツクラブ 村井大和氏

対20歳以上の市民 所市民会館 定50人(抽選) 申7月22日(火)までにあじさいコール(☎822・8888)に電話でお申し込みください。

水中運動教室

三和行政センター ☎892・1111

インストラクターによる「腰痛・膝痛改善」のための水中運動や自宅で行える運動指導。参加無料。対20歳以上の市民で全6回すべてに参加できるかた 期8月21日・28日、9月4日・11日・18日・25日 ※いずれも木曜日。時午後1時30分～3時30分 所健康づくりセンター(布巻町) 定10人(申し込み多数の場合は初めてのかた優先) 申7月31日(木)までに電話でお申し込みください。



月…レビー小体型認知症とは / 火…くも膜下出血 / 水…子どもの血便 / 木…においが分からない / 金…昼間に急に眠くなるナルコレプシー / 土・日…腎盂腎炎 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 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	7/15(火)	13:30~15:00	南部市民センター	事前に	①
		7/16(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		②
		7/23(水)	13:30~15:30	東部地区にこここセンター		①
		7/24(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		①
		7/28(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		①
		7/28(月)	13:30~15:30	高浜地区公民館		①
まちななかサロン 「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)について」	市民	7/29(火)	14:00~16:00	メルカつきまち		③
まちななかサロン 「がんについて語る」	患者とその家族	8/12(火)	14:00~16:00	まちななかラウンジ		
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	7/16(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室		④
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	7/17(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室		
問い合わせ	①三和行政センター(☎92-1111) ②健康づくり課(☎829-1154) ③長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ④精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

熱中症に注意しましょう！

梅雨が明けたら、いよいよ本格的な熱中症の時期が到来します。熱中症といえば、真夏に多いと思われがちですが、気温がそれほど高くなくても、湿度が高く風の弱い日や、体が暑さに慣れていないこの時期から熱中症による救急搬送が増えてくるので用心ください。

熱中症を予防するために、のどが渇く前からこまめな水分補給を行い、外出時には帽子や日傘を忘れずにお持ちください。また、部屋

を涼しくし、休息や栄養を取ることに努めましょう。特に、高齢者のかたは、温度やのどの渇きに対する感覚が鈍くなることや、トイレが近くならないように水分補給を控えてしまい、室内でも熱中症になることがありますのでご注意ください。

みなさんで声をかけ合ってこの夏を元気に過ごしましょう。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



保健師
武分 和歌子