

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 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

特集

市政

長崎市民

ご意見
 プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

高齢者等インフルエンザ

予防接種費用の助成

地域保健課 ☎829・1153

10月1日から助成により自己負担額1850円(一人1回)で予防接種を受けることができます。**対**次のいずれかに該当する市民 ①65歳以上のかた ②60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるかた(身体障害者手帳1級程度) **期**(期限)来年2月28日(土)まで **申**医療機関に電話でお申し込みください。 **他**次のいずれかの証明書を持

参のかたは接種無料。生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、平成26年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し



10月10日は目の愛護デー

健康づくり課 ☎829・1154

たまにはウインクして見よう! 右目と左目、見え方向は? あなたの大切な目を守るために、次のことに注意しましょう! ①バランスの良い食生活や十分な睡眠で目に優しい生活を心掛けましょう。②連続してパソコン作業をする時は、1時間おきに5～10分の休憩を取りましょう。③休憩時は、目や肩のマッサージをして遠くを見るようにしましょう。

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講話と運動実技。受講無料。**対**20歳以上の市民 **所**市民会館 **定**50人(抽選) **申**①10月17日(金)②10月31日(金)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。

期日	時間	内容
① 10/25 (土)	13:30 ～ 15:30	栄養講話「適正体重を維持しよう」 管理栄養士 中村千春氏
	15:30 ～ 16:00	運動実技「ゼロからはじめるピラティス」 AFAA認定インストラクター 桑本京子氏
② 11/8 (土)	13:30 ～ 16:00	医師講話「2型糖尿病の食事と運動」 長崎大学准教授 阿比留教生氏
	16:00 ～ 16:30	運動実技「裸足で行う運動パレトン」 ルネサンススポーツクラブ 北村美帆子氏

10月は「臓器移植普及推進月間」 および「骨髄バンク推進月間」です

健康づくり課 ☎829・1154

◆臓器移植キャンペーン **日・所**11月9日(日) 午前11時～午後4時…ペルナード観光通り
 ◆骨髄バンクドナー登録 **対**18～54歳のかた ※体重、血圧、病気の既往歴などによって登録できない場合があります。

歯つむじ健康教室

高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

歌や体操を取り入れて、楽しみながらお口の健康を学ぶ教室です。参加無料。
 ①「お口のたの健康体操」でお口を元気に!
 ②お口の健康観察とお手入れ法(実技) **対**市内にお住まいの65歳以上のかた **申**電話でお申し込みください。

場所	時間	開催日
北公民館	10:00 ～ 11:30	①11/6(木) ②11/20(木)
	10:00 ～ 11:30	①11/11(火) ②11/25(火)

※①、②の全2回シリーズ



健康ミニ情報

認知症の人と家族の会のつどい
 認知症の正しい知識などを学びます。10月28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)

「まちの保健室」健康講座

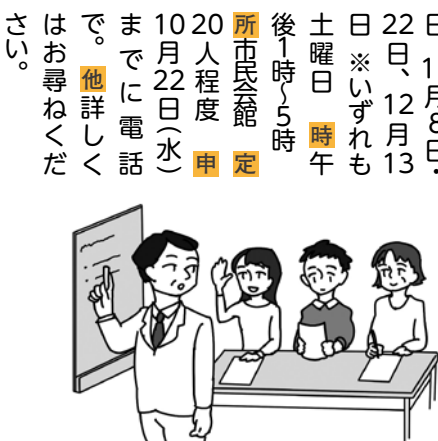
あなたは大丈夫?身近な生活習慣病・糖尿病について。10月19日(日)午後1時～2時30分、県看護協会(魚の町3-28)で。参加無料。直接会場へ。

問県看護協会県南支部(☎820-3033)

リウマチ医療講演会

リウマチ患者とその家族を対象に、講演会と相談会を行います。リウマチでないかたも参加できます。11月8日(土)午後1時～3時30分(受付午後0時30分～)、市障害福祉センター(もりまちハートセンター内)。参加無料。直接会場へ。

問日本リウマチ友の会長崎支部・藤原(☎0957-48-6188)



月…健康寿命 / 火…まくらと肩こり / 水…子どもの誤飲事故 / 木…鼻のかみ方 / 金…口臭-歯科の立場から-
土・日…おりのもの(帯下) 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	10/17(金)	13:30~15:30	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		10/27(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		10/27(月)	13:30~15:30	高浜地区公民館		①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	10/15(水)	10:00~12:00	鹿尾コース(4.2km) (大山入口バス停集合)	10/10 (金)	③
		10/24(金)	10:00~14:00	赤水公園・山登りコース(10.0km) (琴海行政センター集合)※弁当持参	10/22 (水)	③
		10/29(水)	10:00~12:30	伊王島大橋Bコース(6.0km) (安保バス停(香焼町)集合)	10/27 (月)	③
		11/12(水)	10:00~12:00	中島川コース(5.3km) (市民会館正面玄関前集合)	11/10 (月)	③
		11/13(木)	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)	11/11 (火)	③
パーキンソン病ふれあい教室	パーキンソン病の患者と家族	10/23(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール	10/21 (火)	②
膠原病 <small>こうげんびょう</small> ふれあい教室	膠原病の患者と家族	10/30(木)	14:00~15:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	10/28 (火)	②
まちなかサロン 「五大がんを学ぼう:胃がん」	市民	10/22(水)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「絵てがみ教室」	患者やその家族	11/10(月)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		④
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療~家で過ごそう!~」	市民	11/19(水)	13:00~15:00	滑石公民館		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	10/15(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くされたかた	10/25(土)	14:00~16:00	アマランス	直接 会場へ	⑤
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	10/16(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
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

今日からはじめる +10(プラステン)!

健康づくりのために、生活の中で、今より1日10分(プラステン)多く体を動かすことをオススメします。

普段から元気に体を動かすことは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。また、気分転換やリフレッシュにもなり、ストレス発散やうつ病予防などのメンタルヘルスにも効果があるとされています。

高齢者のかたは骨、関節、筋肉などの衰え

を防ぎ、寝たきりや認知症の予防にも効果的です。

プラステンを取り入れるコツとして、例えば「通勤時は早歩きや階段を利用する」「買い物の際、バス停の1区間手前から歩く」「ランチタイムにちょっと散歩する」など、無理のない範囲で体を動かす10分を取り入れて、健康づくりに取り組みましょう!

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



健康づくり課
理学療法士
松尾 明浩