

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

腎臓いきいき講座

健康づくり課 ☎829・1154

腎臓を守るために必要な知識や方法を腎臓内科医や管理栄養士から学びます。**対**医師から腎臓のはたらきが低下している(たんぱく尿やクレアチニン高値など)と指摘されたことがある市民(透析治療を受けておられないかた) **申**期限までに電話で、他都合により開催時間、会場の変更あり。

期日	時間	場所	定員	期限
7/16 (木)	13:30 ~ 16:00	三重地区市民センター (畝刈町)	50人	7/13 (月)
7/22 (水)	13:30 ~ 16:00	北公民館 (千歳町)	75人	7/15 (水)
7/26 (日)	14:00 ~ 16:30	県勤労福祉会館 (桜町)	110人	
7/31 (金)	13:30 ~ 16:00	三和行政センター (布巻町)	90人	7/21 (火)
8/7 (金)	18:00 ~ 20:30	男女共同参画推進センター アマランス (魚の町)	30人	7/28 (火)

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)講話と運動実技。受講無料。**対**20歳以上の市民(2回参加できるかた) **所**市民会館 **定**50人(抽選) **申**7月22日(水)までにあじさいコール ☎829・8888に電話で。

期日	時間	内容・講師
8/1 (土)	13:30 ~ 16:00	運動実技「格闘技エクササイズで暑さを吹き飛ばせ!」 ルネサンス長崎 友利大翔氏
		医師講話「高血圧について」 長崎大学病院 医師 小出優史氏
8/22 (土)	13:30 ~ 15:30	栄養講話「塩分摂取目標量が変わりました」 管理栄養士 伊藤洋子氏
		運動実技「簡単エアロビで全身リフレッシュ」 インストラクター 桑本京子氏



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20日・27日、9月3日・10日・17日・24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合は初めてののかた優先) **申**7月24日(金)までに電話でお申し込みください。



特定健診後の結果説明会

健康づくり課 ☎829・1154

健診結果の見方についての講話と個別相談を行います。**対**特定健診を受けたかた **日**8月18日(火)午後1時30分~3時30分 **所**茂木地区公民館 **持**特定健診結果 **申**8月11日(火)までに電話でお申し込みください。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

健康づくり課 ☎829・1154

献血は、たくさんの方々の善意によって支えられています。そして、一人ひと

りの温かな心が多くの尊い命を救っています。皆様の献血に対するご支援と積極的なご参加をお願いします。

肝炎ウイルス検査

地域保健課 ☎829・1153

7月27日~8月2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が、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。



健康ミニ情報

認知症の人と家族の会(あじさい会) つどい

認知症の正しい知識などを学びます。7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。毎週火・金曜日の午前10時~午後4時は電話相談も受け付け。

問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

月…熱中症～汗は大事なラジエーター / 火…子どもたちが頭を打った時の注意 / 水…^{いんとう}咽頭結膜熱(プール熱) / 木…耳が詰まる“耳管狭窄症” / 金…精神科からみたレビー小体型認知症 / 土・日…前立腺がんのロボット手術 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」 (※の会場は骨量測定があります)	20歳以上の市民	7/13(月)	9:30 ～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室※	事前に	①
		7/16(木)	9:45 ～11:45	江平地区ふれあいセンター※		
		7/21(火)	13:30 ～15:00	南部市民センター(末石町)		②
		7/29(水)	13:00 ～15:00	滑石地区ふれあいセンター※		①
		7/30(木)	13:30 ～15:30	東部地区にここセンター※		
		8/11(火)	13:30 ～15:00	健康づくりセンター(布巻町)		②
まちなかサロン 「認知症について① 認知症地域支援推進員の役割」	市民	7/28(火)	14:00 ～16:00	メルカつきまち	③	
まちなかサロン 「栄養～食事がとれないとき～」	患者やご家族	8/11(火)	14:00 ～16:00	まちなかラウンジ		
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	7/15(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	7/16(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健康づくり課(☎829-1154) ②三和行政センター(☎892-1111) ③包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ④精神保健相談室(☎829-1311)					

元気がいちばんたい！ 健康長崎市民 21

暑さ指数をチェックしましょう！

みなさん、暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)をご存じですか?これは、熱中症予防のための温熱指標です。

暑さ指数は、気温と同じ単位(℃)で表されますが、その値は気温とは異なり、人体に与える影響の大きい①気温②湿度③輻射熱(地面や建物から出る熱)の3つを取り入れたものになります。

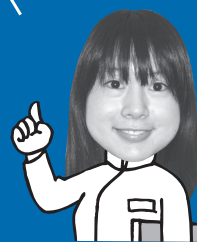
暑さ指数では、湿度が特に重要な指数となっています。気温は同じでも湿度が高いほうが、汗が蒸発しにくく、体に熱がたまり、熱中症になりやすいからです。

暑さ指数が25℃を超え始めたころから、注意が必要です。指数が28℃を超える日は、熱中症になる危険性がさらに高まるので、外出時は炎天下を避けましょう。また室内では気温が28℃以下、湿度が50%以下になるよう室温を管理しましょう。

長崎市ホームページ内、「熱中症にご注意を!」から、環境省熱中症予防情報による長崎市の暑さ指数をご覧になれます。最高気温だけでなく、暑さ指数もチェックして、この夏を元気に乗り越えましょう。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



保健師
伏谷 ル中