

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

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。

対市内にお住

まいの65歳以上のかた 内

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！ 申 事前に電話で。

場所	期日	時間
北公民館	①11/26(木)	10:00 ~ 11:30
	②12/10(木)	
市役所別館 地下1階	①12/ 8(火)	11:30 ~ 13:00
	②12/22(火)	

※①、②の全2回シリーズ

ノルディックdeお手軽ウォーキング

健康づくり課 ☎829・1154

世界遺産の高島(北溪井坑跡)をノルディックウォークで満喫しましょう！参加無料。対おおむね50歳以上の市民 日12月5日(土)午前10時~正午 ※雨天中止時は19日(土)に開催 所

(集合)高島ふれあいセンター 講NP
 ○法人長崎ウエルネススポーツ研究センター 中垣内真樹氏 定40人(抽選) ※ポール持参者は別枠受付 持飲み物、タオル、着替え ※ポールは貸出可 申11月25日(水)までに電話で。

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12月11日(金)午後1時30分

3時30分 所江平地区ふれあいセンター 持特定健診結果 申12月3日(木)までに電話で。

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11月19日(木)までにあじさいホール(☎822・8888)に電話で。

期日	時間	内容・講師
12/ 1(火)	13:30 ~ 15:30	栄養講話「免疫力アップで風邪予防」 管理栄養士 松本妙子 氏
		運動実技「美容と健康づくりでワン・ツー・ポクササイズ」 インストラクター 桑本京子 氏
12/22(火)	15:30 ~ 17:30	栄養講話「身体を温める食事」 管理栄養士 中村千春 氏
		運動実技「エクササイズで脂肪燃焼!!」 ルネサンス長崎 友利大翔 氏

長崎みなとメディカルセンター市民病院 市民公開講座

長崎市立病院機構 ☎822・3251

心臓病について予防から治療方法まで講演。健康相談会も実施。参加無料。日11月29日(日)午後1時~4時 ※健康相談会は正午~午後1時 所NBCソシア3階ビデオホール 定300人(先着順) 申11月27日(金)までに電話で。

期日	時間	内容・講師
12/2(水)	14:00 ~ 16:00	統合失調症について 病気の経過と治療 長崎大学病院 精神科医
12/8(火)		統合失調症について 家族の対応、接し方 長崎市地域保健課 職員
12/22(火)		暮らしに役立つ社会資源 長崎市障害福祉課 職員
H28 1/12(火)		地域の社会資源について知ろう 地域活動支援センター 職員

精神障害者家族教室

地域保健課 ☎829・1153

病気について知り、患者の社会復帰などについて学びあう会。受講無料。対統合失調症患者のご家族 所障害福祉センター 定30人(抽選) 申11月27日(金)までに電話で。

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会(あじさい会)のつどい
 認知症の正しい知識などを学びます。11月24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(☎845-2180)

市民健康講座
 テーマ「尿もれ、排尿障害」長崎大学病院 医師 松尾朋博氏の講演。11月28日(土)午後2時~3時30分、市医師会館で。参加無料。直接会場へ。
 問 市医師会事務局(☎818-5511)

県民フォーラム「みんなで支えあおう!『在宅ケア』」
 訪問看護師 秋山正子氏の講演。11月14日(土)午後2時~、県立大学シーボルト校大講義室で。参加無料。直接会場へ。
 問 在宅医療・福祉コンソーシアム長崎事務局(サテライト)(☎813-5172)

難病医療講演会

健康づくり課 ☎829・1154

専門医師による講演と相談。いずれも、所長崎歴史文化博物館ホール
 ◆大動脈炎症候群(高動脈炎)、結節性多発動脈炎、顕微鏡的多発血管炎
 日11月28日(土)午後2時~4時 申11月24日(火)までに電話で。
 ◆重症筋無力症 日12月6日(日)午前10時~正午 申11月30日(月)までに電話で。

HIV(エイズ)即日検査

地域保健課 ☎829・1153

休日・夜間検査を行います。仕事や学校で昼間の受診が難しいかたは、この機会をご活用ください(無料・匿名)。
 日①11月21日(土)午後1時~3時 ②12月1日(火)午後5時30分~8時 ③毎週水曜日の午前9時~11時 ④毎月第3木曜日の午後2時~4時 所①長崎大学文教キャンパス教養教育講義棟2階 ②メルカフさまち5階 ③市役所別館1階市保健所 申事前に電話で。

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

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

月…筋萎縮性側索硬化症(ALS) / 火…腹壁ヘルニア / 水…病児保育の活用法 / 木…飛蚊症 / 金…注意欠陥多動性障害 / 土・日…尿閉～尿が詰まったら～ 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(集合場所)	期限	問
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」 (※印の会場は、自宅でできる歯の手入れ実技あり)	20歳以上の市民	11/16(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
		11/17(火)	13:30～15:00	南部市民センター(末石町)		②
		11/18(水)	13:00～15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)		①
		11/19(木)	9:45～11:45	江平地区ふれあいセンター(※)		①
		11/26(木)	13:30～15:30	東部地区にここセンター(※)		②
		12/ 8(火)	13:30～15:00	健康づくりセンター(布巻町)		②
お手軽ウォーキング ※氏名・年齢・電話番号・ コース名を書いて、FAX (822-8850)でも申込み可。	20歳以上の市民	11/16(月)	10:00～12:00	滑石コース(4.2km) 滑石公民館集合	11/12(木)	③
		11/18(水)		中島川コース(5.3km) 市民会館正面入口前集合	11/16(月)	
難病ふれあい教室	パーキンソン病の 患者とご家族	12/10(木)	14:00～15:30	市立図書館多目的ホール	12/ 9(水)	①
まちなかサロン 「がん予防について(栄養)」	市民	11/24(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	
まちなかサロン 「化学療法時の口腔ケア」	患者やご家族	12/ 8(火)	14:00～16:00	まちなかラウンジ内	事前に	④
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療の今～ 病を持って自宅で暮らす ために～」	市民	12/12(土)	14:00～16:00	北公民館	事前に	
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり 状態のかたのご家族	11/18(水)	13:30～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	11/19(木)	9:00～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	

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精神保健相談室(☎829-1311)

健康長崎市民 21

12月1日は「世界エイズデー」です

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのみん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的として、WHO(世界保健機関)が1988年に制定しました。

日本でのHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者数・エイズ患者数は増え続けており、年間1,500人を上回る報告があります。

現時点では、HIVを完全に取り除くことはできません。しかし医療の進歩により、発症を遅らせる、または症状をコントロールしな

がら日常生活を送ることができるようになってきています。そのためには早期に発見し、治療につなげることが何よりも大切です。

全国の保健所で無料・匿名で受けられるHIV検査を実施しています。まずは検査を受けてみませんか。

12月1日には、HIV夜間即日検査を実施します。詳しくは右のページをご覧ください。

地域保健課(☎829-1153)

ワンポイント
アドバイス



保健師
川崎 マサ子