

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  
 申=申し込み 他=その他 問=問い合わせ

## 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」 ・栄養士講話(栄養バランス、 隠れ肥満などについて) ・体成分分析器による測定(体 脂肪量、筋肉量など)	20歳以上の 市民	3/15(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
		3/16(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		
		3/22(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		
		3/23(木)	13:30~15:30	東部地区にこにこセンター		
お手軽ウォーキング	20歳以上の 市民	3/15(水)	10:00~12:00	平和公園コース(4.2km) 市営陸上競技場(松山町)入口集合	3/13 (月)	②
		3/29(水)		三川・西山台桜コース(4.3km) 三川地区ふれあいセンター集合	3/27 (月)	
まちなかさロン 「がん治療シリーズ(放射線治療)」	市民	3/28(火)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	③
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	3/15(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
こころの健康相談	心の健康問題 でお悩みのかた	3/16(木)	9:00~	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	
	10:00~					
	11:00~					
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888) 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)					

### 健康ミニ情報

#### 耳の日公開講座 & 相談会

人工内耳や耳鳴り、難聴  
についての講演と相談会  
を開催します。3月5日  
(日) 午後1時~4時、メ  
ルカつきまち5階で。入  
場無料。直接会場へ。  
問市耳鼻咽喉科医会事  
務局(共立耳鼻咽喉科  
☎862-0001)

#### 肺機能検査

40歳以上の市民(気胸ききょうの既  
往歴や呼吸器疾患で通院中  
のかたは対象外)の問診や  
呼吸機能検査(肺年齢測  
定)。3月26日(日)午前  
10時~正午、市民会館で。  
無料、直接会場へ 問長崎  
大学保健学科呼吸リハビリ  
テーション(☎819-7963)

#### 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と介護  
方法などを学びましょう。3  
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。  
家庭介護の悩みなどの電話  
相談は随時受け付け。問認  
知症の人と家族の会(☎  
845-2180)

#### 市民講演会 & お口の検診・相談

お口の健康について学びま  
しょう。4月9日(日)午  
前10時30分~午後0時  
30分、市立図書館多目的  
ホールで。参加無料。直接  
会場へ。※歯科医師による  
お口の状態の個別相談あり 問県保険医協会(☎  
825-3829)

### 健康長崎市民 21

## みなさんは悩みを1人で抱え込んでいませんか？

3月は「自殺対策強化月間」です。全国の自殺者数は減少  
傾向にはありますが、平成27年には約2万4千人、1日に平  
均66人が自ら命を絶っています。

自殺はさまざまな悩みにより心理的に「追い込まれた末の  
死」です。ストレスの多い現代社会では、悩みや心配事は尽  
きることがありません。

みなさんは悩みを1人で抱え込んでいませんか？誰かに話

すことで心が軽くなり、解決のヒントを得ることもできます。  
周りに悩みや問題を抱えてつらそうな人がいたら「どうした  
の？」と一声かけてあげてください。悩みなど打ち明けられた  
ら、できるだけ受け止めてじっくり耳を傾けてください。専門  
家へつなぐことが必要と感じたら次の相談窓口へ。

精神保健相談専用ダイヤル(☎829-1311)  
地域保健課(☎829-1153)

### 3月の 健康テレフォンサービス

☎0120-555-203 (フリーダイヤル、携帯電話は利用不可)  
☎826-5511 (携帯電話からも利用可)

月… 低血圧 / 火… 食道がん、あなたは大丈夫？ / 水… 入園・入学にそなえて / 木… 乾燥肌とかゆみ / 金… 物盗られ  
妄想 / 土・日… 腎臓がんについて ※祝日・休日は前日のテープが流れます 問県保険医協会(☎825-3829)