

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 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

元気予報

特集

市政

市民

プレゼント

生活情報

子育て

福祉・健康

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

春から始めましょう

健康づくり課 ☎829・1154

■熱中症対策を始めましょう

まだ春だから熱中症対策は早すぎ
 と思ういませんか。

春は急に気温が上昇することがあ
 ります。しかし、体はまだ冬の寒さか
 ら暑さに慣れていません。そのため、
 熱中症のリスクが高まります。

特に今年は新型コロナウイルス感
 染症予防のため、外出できず、暑さに
 慣れるための汗をかく練習ができて
 いないかたも多いのではないでしょ
 うか。本格的な夏に向けて、自分の体と
 相談しつつ、適度な運動や入浴など
 で、今の時期から暑さに体を慣らして
 おきましょう。

■ウォーキングのススメ

新型コロナウイルス感染拡大防止
 のため、思うように外出できず、運動
 不足と言われるかたへ朗報！

ヘルシーウォークコースのホーム
 ページをリニューアルしました。ヘル
 シーウォークコースとは、長崎市健康
 づくり推進員の団体の一つであるロー
 ドウォークサポーターが、市民目線で
 検証し、市内のお勧めウォーキング
 コースを紹介しているもので、現在62
 コースあります。知っているところで
 も、地図を見ながら歩いてみると、ま
 た新しい発見が、きっとあ
 るはず！春風の中、少し
 歩いてみませんか。



予約制 出張けん診

問けんしん予約センター(☎0120-611-711)受付時間は8:
 00~20:00(平日17:45~20:00、土・日・祝日は留守番電話対
 応となり、後日折り返し連絡があります。)持健康保険証(特定
 健診は国民健康保険証と受診券)、無地のTシャツ(肺がん・胃
 がん検診のかた)、バスタオル(子宮頸がん・乳がん検診のかた)
 申下表の申込開始日から申込期限までに電話で。※申し込みは
 30分ごと(例えば、9:00~、9:30~、10:00~など)に受け付け。定
 員に達し次第終了。他胃がん検診は前日午後9時以降の飲食・
 喫煙は不可。最新のけん診予定は、毎月のこのコーナーでご確
 認ください。

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会 (あじさい会)のつどい

4/27(火) 13:00~15:00、もりまちハート
 センターで。家庭介護の悩みなどの電話
 相談は随時受け付け。

費無料 申不要

問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

事前に電話でご予約を!

日時	場所	特定 健診	健康 診査	がん検診					前 立 腺	申込 開始日	申込 期限
				肺	大 腸	胃	子宮 頸	乳			
5/8(土)	10:00~10:30	長崎ブリックホール			○	○	○	○	○	4/12(月)	4/23(金)
	10:30~12:30		○	○	○	○	○	○			
5/11(火)	9:30~11:30	三重地区市民センター	○	○		○			○	4/20(火)	4/27(火)
	10:30~12:30	高島ふれあいセンター	○	○	○	○			○		
5/13(木)	9:30~11:30	滑石公民館	○	○					○	4/20(火)	4/28(水)
	13:30~15:00		○	○					○		
5/14(金)	9:30~11:30	三重地区市民センター	○	○					○	4/20(火)	4/30(金)
	14:30~15:30	三重地区公民館	○	○					○		
5/17(月)	9:30~11:30	南部市民センター	○	○	○				○	4/20(火)	4/30(金)
	13:00~15:00		○	○					○		
5/22(土)	12:30~15:30	長崎県美術館					○	○		4/30(金)	5/7(金)
5/24(月)	10:00~11:30	市民会館	○	○					○		5/10(月)
	13:30~15:00		○	○					○		
5/26(水)	9:30~11:30	小島地区ふれあいセンター	○	○					○	4/30(金)	5/12(水)
	9:00~11:00	脇岬地区公民館			○		○	○			
	13:00~14:00	野母崎文化センター			○		○	○			
5/27(木)	9:00~10:30	伊王島開発総合センター					○	○		5/13(木)	
5/29(土)	10:00~11:30	市民会館	○	○					○	4/30(金)	5/14(金)
	13:30~15:00		○	○					○		

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温測定を行い、風邪
 などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。

今月の講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に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
お手軽ウォーキング 「世界遺産軍艦島眺望 コース(6.0km)」	20歳以上の市民	5/10 (月)	10:00~12:00	高浜地区公民館集合	5/6 (木)	①
ヘルスアップひがし 運動と健康相談など		4/22 (木)	13:30~15:30	東部地区にこここセンター	4/16 (金)	
ヘルスアップひがし★プ ラス 運動と健康相談な ど6回シリーズの初回	20歳以上の市民で血 圧・体重などの改善を 積極的に目指すかた	4/27 (火)	13:30~15:30	日見地区ふれあいセンター	4/23 (金)	②
こころの健康相談	心理相談を希望する かた(家族も可)	4/15 (木)	9:00~10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室		
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
ひきこもりの家族学習会 「ひきこもりの基礎知識」	6カ月以上ひきこもり 状態のかたのご家族	4/21 (水)	14:00~16:00	市役所職員会館4階 研修室(桜町)	事前に	③
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡く したかた	4/24 (土)	10:00~12:00	アマランス		
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②地域福祉課(東)(☎813-9001) ③精神保健福祉相談室(☎829-1311)					

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

健康づくり推進員の活動のススメ

新型コロナウイルスの影響で、以前にも増して「人との出会いやつながり」が見直されています。ボランティア活動を通して社会に貢献したい、生きがいのある充実した日々を送りたいと思うかたは多く、現在市では、9団体延べ1,881人が健康づくり推進員(健康づくり関連のボランティア)として登録されています。

ボランティアをしようと思う時、特別な知識や技術は必要なく、今持っている趣味や仕事などの経験を生かし無理なくできる活動が必ずあります。ボランティアに

参加した多くのかたが、「たくさんの仲間ができた、参加してよかった。」と実感しています。

あなたが生き生きと活動することが、長崎のまちを元気にすることにつながります。

市では、今年度も各団体で必要な養成講座を開催する予定です。今後の予定は、広報ながさきなどでお知らせします。気持ちも新たにボランティア活動という扉を開けてみてください。

健康づくり課(☎829-1154)

興味があること		向いているボランティア
食	食を通じた健康づくりをお手伝いしたい。	食生活改善推進員
運動	ウォーキングを通じて、市民の皆さんと健康づくりをしたい。	ロードウォークサポーター
体操	運動教室でお手伝いをしながら、参加者と一緒に健康づくりに取り組みたい。	あじさいサポーター
	地域のサロンや老人クラブなどで、介護予防体操を紹介しながら、楽しく活動を継続できるようサポートしたい。	シルバー元気応援サポーター
交流	身近な場所に集まって、参加者と体操や交流などサロン等の運営をしながら自身も元気でいたい。	高齢者ふれあいサロンサポーター
	介護施設入居者との交流を通じて生きがいづくりをしたい。	介護施設ボランティア

HPはこちら！

