

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」 ・骨量測定(手首測定) ・栄養講話「カルシウムを摂ろう!」	20歳以上の市民	7/19(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
		7/20(木)	9:45~11:45	江平地区 ふれあいセンター		
		7/26(水)	13:00~15:00	滑石地区 ふれあいセンター		
		7/27(木)	13:30~15:30	東部地区 にこにこセンター		
市民健康講座 講話と 運動実技	20歳以上の市民	7/29(土)	13:30~16:00	市民会館	7/19 (水)	②
		8/10(木)	13:30~15:30		7/19 (水)	
		8/19(土)	13:30~16:00		8/9 (水)	
水中運動教室	20歳以上の市民 (6回参加できるかた)	8/17~9/21 の木曜日	13:30~15:30	健康づくりセンター (布巻町)	7/28 (金)	③
まちなかサロン 「高齢者の心のケア」	市民	7/25(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなカラウンジ在宅 医療講座 「ずっと、ずっと、この町で過 ごしたい~私の心づもり~」		7/29(土)	14:00~16:00			
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	7/19(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
断酒のつどい	断酒を希望するかた	8/3(木)	10:00~11:00	アマランス	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	7/20(木)	9:00~10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	⑤
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
市民公開講座 「良い睡眠でこころの健康 づくり」	市民	7/29(土)	14:00~16:00	アマランス	7/24 (月)	⑥

問い合わせ ①健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888)
③三和行政センター(☎892-1111) ④包括ケアまちなカラウンジ(☎893-6621)
⑤精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑥地域保健課(☎829-1153)

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

暑い夏を乗り切るために！！

梅雨が明けると、そろそろ熱中症が多い時期になってきます。

熱中症を予防するためには、涼しい服装に、日傘や帽子の使用、こまめな水分・塩分の補給などを心掛けましょう。

今回は特に注意が必要な、高齢者と子どもにとっての注意点をお伝えします。

①高齢者
のどが渇く前に水分を補給する、部屋の温度をこまめに測る

②子ども

こまめな衣服の着脱、適度な水分補給の学習、日ごろからの外遊びで暑さに慣れる

もし、めまいや立ちくらみなど熱中症の症状がでたら、涼しい場所へ移動し、十分な水分と塩分を補給してください。首の周りや脇の下、太もものつけねなど太い血管の部分を冷やすと効果的です。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



保健師
山内 香織