

令和2年度 健康増進普及月間における取組の概要【10月】

【別紙様式】

	1. 名称	2. 主催者(団体)	3. 場所	4. 日時		5. URL (事業の告知先)	6. 主催者問い合わせ先	7. 事業内容 (対象、内容等)	8. 連絡先
1	ごとう健康づくり ニュース秋号での広報	五島保健所地域・職域 連携推進協議会		10月上旬発行			五島保健所企画保健課 TEL 0959-72-3125	対象：健康づくり協賛事 業所	五島保健所企画保健課 TEL 0959-72-3125
2	土曜健(検)診	長崎市	ホテルニュータンダ	10月3日 (土)	9:00~11:00		(特定健診) 長崎市国民健康保険課 095-829-1225 (がん検診) 長崎市健康づくり課 095-829-1154	受診率向上のため土曜日 に特定健診と前立腺がん 検診を実施	(特定健診) 長崎市国民健康保険課 095-829-1225 (がん検診) 長崎市健康づくり課 095-829-1154

3	健診（検診）会場での健康相談 （集団）特定健診・肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 特定健診（国民健康保険課） がん検診（健康づくり課）	晴海台地区ふれあいセンター	10月1日 （木）	9:00～11:30 13:30～ 15:30	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113	対象：健診（検診）受診者 保健師による個別の一般健康相談 *会場によっては健康チェック（血管年齢・骨密度測定など）の実施 【特定健診】 対象：40～74歳の長崎市国保加入者、長崎市後期高齢加入者、40～74歳の協会けんぽの扶養者 内容：問診、血液検査、診察、健康相談ほか 特定健診は10/1、10/2、10/6に実施 【肺がん検診】 対象：満40歳以上の市民 内容：胸部エックス線検査、喀痰細胞検査 肺がん健診は10/1、10/2、10/6に実施 【大腸がん検診】 対象：満40歳以上の市民 内容：便潜血検査	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113
			高島ふれあいセンター	10月2日 （金）	10:30～ 12:30			
			健康づくりセンター	10月6日 （火）	9:00～11:30 13:30～ 15:30			
4								
5								

6			野母崎文化センター	10月21日 (水)	9:00～10:00 13:00～ 14:00			<p>【子宮頸がん検診】 対象：20歳以上の女性 内容：問診、視診及び内診、子宮頸部細胞診</p> <p>【乳がん検診】 対象：30歳以上の女性 内容：問診、視触診、エコー、マンモグラフィ 子宮頸がん、乳がん検診は、10/21に実施</p> <p>【前立腺がん検診】 対象：満50歳以上の男性 内容：血液検査</p>	
7	<p>特定健診・がん検診 (集団) 肺がん・大腸がん・ 前立腺がん</p>	<p>長崎市北総合事務所 地域福祉課</p>	池島開発総合センター	10月14日 (水)	11:30～ 12:30		<p>長崎市北総合事務所 地域福祉課 長崎市琴海村松町703 14 095-814-3400</p>	<p>【特定健診】 対象：40～74歳の長崎市 国保加入者、長崎市後期 高齢加入者、40～74歳の 協会けんぽの扶養者 内容：問診、血液検査、 診察、健康相談ほか</p> <p>【肺がん検診】 対象：満40歳以上の市民 内容：胸部エックス線検 査、喀痰細胞検査</p> <p>【大腸がん検診】 対象：満40歳以上の市民 内容：便潜血検査</p> <p>【前立腺がん検診】 対象：満50歳以上の男性 内容：血液検査</p>	<p>長崎市北総合事務所 地域福祉課 長崎市琴海村松町703 14 095-814-3400</p>

8	健診結果説明会	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係	伊王島開発総合センター	10月28日 (水)	9:30~11:00 13:00~15:00		長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113	対象：特定健診を受診された方 内容：保健師、栄養士による健診結果に基づく個別保健指導	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113
9	生活習慣病予防教室	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係	高島ふれあいセンター	10月12日 (月)	13:00~15:00		長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113	対象：20歳以上の長崎市民 内容：スクエアステップ	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113
10	生活習慣病予防教室	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係	高島ふれあいセンター	10月26日 (月)	13:00~15:00		長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113	対象：20歳以上の長崎市民 内容：スクエアステップ	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113
11	生活習慣病予防教室	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係	健康づくりセンター	10月27日 (火)	13:30~15:30		長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113	対象：20歳以上の長崎市民 内容：ノルディックウォーキング	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113
12	いきいき健康教室	長崎市北総合事務所 地域福祉課	黒崎地区公民館	10月14日 (水)	13:30~15:30		長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400	ストレッチなど手軽な運動と参加者同士の交流を行う。	長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400
13	さざなみ保健室 運動で健康づくり	長崎市北総合事務所 地域福祉課	琴海さざなみ会館	10月16日 (金)	10:00~11:30		長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400	楽しく運動実践。運動で脳を鍛えられるなど運動の実技。	長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400

14	るるん健康教室	長崎市北総合事務所 地域福祉課	三重地区市民センター	10月23日 (金)	10:00~ 11:30		長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400	からだと脳の健康づくりのため、自宅でも継続できる運動を実施し、生活習慣病予防やつまずき・転倒予防にバランス力を鍛える。	長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400
15	運動で脳トレ教室	長崎市北総合事務所 地域福祉課	外海ふるさと交流センター	10月27日 (火)	10:00~ 11:45		長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400	運動講師により個人に合わせた無理のない運動を紹介。	長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400
16	骨粗しょう症予防教室 (栄養)	長崎市北総合事務所 地域福祉課	琴海南部文化センター	10月29日 (木)	14:00~ 15:30		長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400	琴海地区と周辺地区市民骨粗しょう症予防のための骨密度測定と栄養講話・試食	長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400
17	お手軽ウォーキング (赤水公園山登りコース)	長崎市北総合事務所 地域福祉課	琴海文化センター(集合場所)	10月30日 (金)	10:00~ 14:00		長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400	健脚者向きウォーキング	長崎市北総合事務所 地域福祉課 095-814-3400
18	ヘルスアップひがし	長崎市東総合事務所	東部地区にここセンター	10月22日 (木)	13:30~15:00		長崎市東総合事務所 地域福祉課 095-813-9001	20歳以上の市民で健康不安のある方、生活習慣病予防の必要のある方を対象に簡単な運動と健康相談、健康講話を実施。	長崎市東総合事務所 地域福祉課 095-813-9001
19	ヘルスアップひみ	長崎市東総合事務所	日見地区公民館	10月27日 (火)	13:30~15:00		長崎市東総合事務所 地域福祉課 095-813-9001	20歳以上の市民で健康不安のある方、生活習慣病予防の必要のある方を対象に簡単な運動と健康相談、健康講話を実施。	長崎市東総合事務所 地域福祉課 095-813-9001

20	ヘルスアップさくらまち	中央総合事務所 地域福祉課	市民会館6階9・10会議室	10月21日 (水)	14:00~ 15:30		長崎市中央総合事務所 地域福祉課	市民を対象とした運動や食生活に関する講話、健康相談等を行う。	長崎市中央総合事務所 地域福祉課 095-829-1429
21	ヘルスアップうらかみ		江平地区ふれあいセンター 3階第1研修室	10月15日 (木)	14:00~ 15:30				
22	ヘルスアップなめし		滑石公民館 3階講堂	10月28日 (水)	14:00~ 15:30				
23	お手軽ウォーキング	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係	伊王島開発総合センター	10月22日 (木)	10:00~ 12:00		長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113	対象:20歳以上の長崎市民 内容:伊王島1周コースのウォーキング	長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113
24	お手軽ウォーキング	中央総合事務所 地域福祉課	中島川コース(アマランスフェスタ)(約5.3km)	10月4日 (日)	13:30~ 15:30 (受付13:00~)		長崎市中央総合事務所 地域福祉課	20歳以上の長崎市民を対象とし、初心者向けのウォーキングコースを歩く。	長崎市中央総合事務所 地域福祉課 095-829-1429
25		中央総合事務所 地域福祉課	茂木港周辺コース(約4.3km)	10月20日 (火)	10:00~ 12:00 (受付9:45~)				

26	ノルディックウォーキング	中央総合事務所 地域福祉課	中島川コース（アマランスフェスタ）（約5.3km）	10月4日 （日）	13：30～ 15：30 （受付13：00～）		長崎市中央総合事務所 地域福祉課	20歳以上の長崎市民を対象とし、講師による実技指導を行った後、実際にコースを歩く。	長崎市中央総合事務所 地域福祉課 095-829-1429
27	食生活改善推進員による伝達講習会	長崎市食生活改善推進協議会 長崎南支部	南公民館	10月2日 （金）	10：00～ 13：00		長崎市中央総合事務所 地域福祉課	地域住民を対象とした食生活改善推進員による食生活改善のための伝達講習を行う。（男性料理教室）	長崎市中央総合事務所 地域福祉課 095-829-1429
28		長崎市食生活改善推進協議会 長崎西支部	淵地区ふれあいセンター	10月29日 （木）	10：00～ 13：00			地域住民を対象とした食生活改善推進員による食生活改善のための伝達講習を行う。（生涯骨太クッキング）	
29	食生活改善推進員の学習会	長崎市北総合事務所 地域福祉課	黒崎地区公民館	10月1日 （木）	10：00～ 14：00		長崎市北総合事務所 地域福祉課 長崎市琴海村松町703 14 095-814-3400	地域住民を対象とした食生活改善推進を行う食生活改善推進員の学習会	長崎市北総合事務所 地域福祉課 長崎市琴海村松町703 14 095-814-3400
30	食生活改善推進員による伝達講習会	長崎市東総合事務所	上長崎地区ふれあいセンター	10月30日 （水）	10:00～12:00		長崎市東総合事務所 地域福祉課 095-813-9001	地域住民を対象とした食生活改善推進員による食生活改善のための伝達講習会（生涯骨太クッキング）	長崎市東総合事務所 地域福祉課 095-813-9001

31	禁煙推進のための健康相談と肺年齢測定	長崎市 長崎市医師会 長崎市臨床内科医会 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科	市民会館2階研修室 (長崎市魚の町5 1)	10月11日(日)	10:00 ~ 12:00		長崎市健康づくり課 095-829-1154	禁煙推進のための健康相談・肺年齢測定を実施。	長崎市健康づくり課 095-829-1154
32	食生活改善推進員研修会	佐世保市役所健康づくり課	世知原地区公民館 大野地区公民館 中央保健福祉センター 早岐地区公民館 相浦地区公民館 南地区公民館	10月1日 10月2日 10月6日 10月7日 10月9日 10月13日	9:30 ~ 10:30		佐世保市役所健康づくり課	各地域で食による健康支援活動を行う、食生活改善推進員の知識向上のための研修会を開催している。衛生面についての講義。	佐世保市役所健康づくり課 0956-24-1111
33	運動普及推進員による「健康ウォーキング」	運動普及推進員(事務局:佐世保市役所健康づくり課)	鹿町地区 日野地区 中部地区 早岐地区 南地区 中里皆瀬地区 江迎地区 広田地区 相浦地区 鹿子前地区 日宇地区 愛宕地区 大野地区 世知原地区 柚木地区 北地区 西地区	10月6日 10月7日 10月3日 10月9日 10月10日 10月10日 10月10日 10月13日 10月13日 10月14日 10月16日 10月17日 10月17日 10月17日 10月20日 10月22日 10月23日	9:30 ~ (約2時間程度)		佐世保市役所健康づくり課	対象:市民全般 内容:各地区の運動普及推進員が中心となって、地域でウォーキングを月1回開催して運動と健康づくりのための知識の普及、地域住民同士の交流を行う。	佐世保市役所健康づくり課 0956-24-1111

34	健康診査事業（がん・がん検診の普及・啓発）	佐世保市役所健康づくり課	ハッピーFM放送局	10月21日	11:00～ 12:00		佐世保市役所健康づくり課	対象：市民全般 内容：ハッピーFMのラジオ放送の中で、がんやがん検診についての講話を実施して普及・啓発を行う。	佐世保市役所健康づくり課 0956-24-1111
35	健康診査事業（がん・がん検診の普及・啓発）	佐世保市役所健康づくり課		10月中			佐世保市役所健康づくり課	対象：市民全般 内容：広報させばにがんについての記事を掲載して普及・啓発を行う。	佐世保市役所健康づくり課 0956-24-1111
36	健康診査事業（がん・がん検診の普及・啓発）	佐世保市役所健康づくり課	市内各所	10月中			佐世保市役所健康づくり課	対象：市民全般 内容：市内で配布されているフリーペーパー、「ならでは」と「ライフさせば」にがんとがん検診についての記事を掲載して普及・啓発を行う。	佐世保市役所健康づくり課 0956-24-1111
37	依頼口座（生活習慣病予防）	佐世保市役所健康づくり課	佐世保重工業社内講堂	10月22日 (木)	15:30～ 17:00		佐世保市役所健康づくり課	対象：企業社員 内容：生活習慣病予防講話	佐世保市役所健康づくり課 0956-24-1111

38	運動教室 (ロコモ予防室内運動教室)	島原市保険健康課	島原市保健センター	9月23日 (水) 9月30日 (水) 10月13日 (火) 10月21日 (水)	9:30 ~11:30		島原市保険健康課 島原市保健センター 0957-64-7713	対象:20歳以上の市民 内容:ロコモティブシンドロームの予防をテーマとした運動の講話と実践指導	長崎県島原市 担当課:保険健康課 健康づくり班 島原市保健センター TEL:0957-64-7713 E-mail: hocen@city.shimabara.lg.jp
39	栄養教室	島原市保険健康課	島原市保健センター	10月16日 (金) 11月13日 (金) 12月16日 (水)	10:00 ~11:30		島原市保険健康課 島原市保健センター 0957-64-7713	対象:20歳以上の市民 内容:食事や栄養に関する講話等	長崎県島原市 担当課:保険健康課 健康づくり班 島原市保健センター TEL:0957-64-7713 E-mail: hocen@city.shimabara.lg.jp
40	健康づくり推進員による健康体操	大村市(健康づくり推進員)	長崎県大村市内公民館等	[健康体操] 9月-11月 月-金 (屋内プール) 毎週木曜日	(健康体操) 会場によって異なる。 (屋内プール) 10:00~ 11:30	https://www.city.omura.nagasaki.jp/kenkou/kenko/kenko/kenkozukuri/taiso.html	大村市国保けんこう課 0957-53-4111	対象:大村市民 内容:ストレッチ、リズム体操、筋トレなど	大村市国保けんこう課 0957-53-4111(内線140)
41	健康づくり推進員によるウォーキング	大村市(健康づくり推進員)	長崎県大村市内各所	9月-11月 8-10回/月	9:00~ 13:30~ 約1時間30分 ~2時間	https://www.city.omura.nagasaki.jp/kenkou/kenko/kenko/kenkozukuri/walking.html	大村市国保けんこう課 0957-53-4111	対象:大村市民 内容:3~8kmのウォーキング	大村市国保けんこう課 0957-53-4111(内線140)

42	食生活改善推進員活動	大村市食生活改善推進員	市内各出張所等	6月～2月				対象：住民 食と健康に関する情報提供、調理実習 (コロナの状況により中止の場合あり)	長崎県大村市 国保けんこう課 TEL：0957-53-4111(141)
43	食育推進事業	大村市	市内	6月 毎月19日 毎月17日			大村市国保けんこう課 TEL：0957-53-4111 (内線141)	対象：住民 食育の日、減塩の日に合わせ、FMおおむらを活用した情報発信	長崎県大村市 国保けんこう課 TEL：0957-53-4111(141)
44	健診事後指導教室 (食べ方選び方教室)	大村市	市内公民館	9月7日 10月12日 11月9日	13：30～ 16：00		大村市国保けんこう課 TEL：0957-53-4111 (内線171)	対象：特定健診を受けた方 血圧についての講話、調理実習	大村市国保けんこう課 0957-53-4111(内線171)
45	健診事後指導教室 (おうち運動教室)	大村市	こどもセンター	9月18日 10月22日 11月5日	13：00～ 15：30		大村市国保けんこう課 TEL：0957-53-4111 (内線171)	対象：特定健診を受けた方 運動についての講話、実技(筋力アップなど)	大村市国保けんこう課 0957-53-4111(内線171)
46	健診事後指導教室 (カラダのミカタ相談)	大村市	市役所 市内各出張所等	毎月3-4回	9：30～ 10：45～ 13：00～ 14：15～		大村市国保けんこう課 TEL：0957-53-4111 (内線171)	対象：特定健診を受けた方 健診結果の見方や生活習慣改善についての相談	大村市国保けんこう課 0957-53-4111(内線171)
47	乳がん啓発【展示】	大村市	ミライOn図書館	10月15-25日	10時～10時半		大村市国保けんこう課 TEL：0957-53-4111 (内線140)	内容：乳がんに関するパネル展示	大村市国保けんこう課 0957-53-4111(内線140)

48	平戸市食生活改善推進員学習会	平戸市健康ほけん課	大島村公民館	10月22日	9:30~		0950-22-9125	糖尿病についての学習と調理実習	平戸市健康ほけん課 0950-22-9125
49	健診結果説明会	南島原市 市民生活部 健康づくり課	南島原市 加津佐保健センター 南島原市 有家保健センター 南島原市 布津公民館	9月1日 ~9月8日 10月30日 ~11月10日 11月20日 ~11月27日	9:30~16:00	なし	南島原市 健康づくり課 0957-73-6641	対象：特定健診、がん検診受診者 内容：健診結果から身体の中の状況を予測して、生活習慣の振り返りが出来るような支援を行う。必要時受診勧奨。	長崎県 南島原市 担当課：健康づくり課 電話：0957-73-6641
50	健康相談	南島原市 市民生活部 健康づくり課	南島原市 加津佐保健センター 南島原市 口之津保健センター 南島原市 原城オアシスセンター 南島原市 北有馬保健センター 南島原市 西有家保健センター 南島原市 有家保健センター 南島原市 布津公民館 南島原市 深江支所	9月9日 ~11月30日 (全8地区1回/月)	9:30~12:00	なし	南島原市 健康づくり課 0957-73-6641	対象：南島原市民 内容：心身の健康に関する相談に応じ必要な助言を行う。また、個別健診受診者で、特定保健指導や重症化予防の該当者の指導も実施する。	長崎県 南島原市 担当課：健康づくり課 電話：0957-73-6641

51	健康コラムの掲載	南島原市 市民生活部 健康づくり課 (協力：一般社団法人 南高医師会)		広報南島原 9月号・10月 号・11月号		なし	南島原市 健康づくり課 0957-73-6641	対象：南島原市民 内容：「血圧」について のコラムを市内開業医に 執筆していただき、3回シ リーズで広報紙に掲載す る。9月は保健師が市の医 療費や血圧有所見者の現 状について掲載。	長崎県 南島原市 担当課：健康づくり課 電話：0957-73-6641
52	自宅でできる運動講座 の掲載	南島原市 市民生活部 健康づくり課 (監修：活水女子大学 准教授 阿南祐也先 生)		広報南島原 9月号・10月 号・11月号		https://www.city.minamishimabara.lg.jp/page8693.html	南島原市 健康づくり課 0957-73-6641	対象：南島原市民 内容：「自宅でできる運 動講座」についてのコラ ムを運動講師に執筆して いただき、4回シリーズで 広報紙に掲載する。自宅 で継続して行える簡単な 運動の紹介を行う。	長崎県 南島原市 担当課：健康づくり課 電話：0957-73-6641
53	食生活改善推進員 中央講習会	南島原市 市民生活部 健康づくり課	南島原市 加津佐希望 の里 南島原市 口之津公民 館 南島原市 原城オアシ スセンター 南島原市 北有馬保健 センター 南島原市 西有家保健 センター 南島原市 有家保健セ ンター 南島原市 布津公民館 南島原市 深江公民館	10月6日 ～10月30日 (全8地区1回/ 月)	13:30～ 16:00	なし	南島原市 健康づくり課 0957-73-6641	対象：南島原市 食生活改善推進員 内容：南島原市の生活習慣 病（高血圧）の実態を知 り、食生活改善推進員と してできる健康づくりを 考える。	長崎県 南島原市 担当課：健康づくり課 電話：0957-73-6641
54	健康相談	長与町（健康保険課）	役場ロビー 直売所まんてん イオンタウン長与	毎月第2金曜 毎月第4金曜 10.11月20日	9:30～11: 30 9:30～11: 30 9:30～11:	http://webtown.nagayo.jp	長与町役場健康保険課 TEL：095-801-5820	2～3回/月実施 看護師、 栄養士による血圧測定、 検尿、保健、栄養相談	長与町役場健康保険課 TEL：095-801-5820

55	栄養講座	川棚町	川棚町中央公民館	10月29日 (木)	10時00分～ 11時30分		川棚町 健康推進課 健康増進係	【対象】 住民 【内容】 講話：糖尿病について 【受講料】 無料	川棚町 健康推進課 健康増進係 (TEL：0956-82-5412)
56	男性料理教室	川棚町 食生活改善推進協議会	川棚町中央公民館	10月28日 (水)	9時30分～ 12時00分		川棚町 食生活改善推進協議会 (事務局：健康推進課 健康増進係)	【対象】 60歳以上の独居男性 65歳以上の男性 【内容】 食生活に関する講話 【受講料】 無料 【その他】 全2回講座	川棚町 健康推進課 健康増進係 (TEL：0956-82-5412)
57	エクササイズ	佐々町	佐々町健康相談センター	毎週金曜日 9/11、 9/18は除く	9時～9時30分 10月、11 月の第2週は ウォーキング のため9時～ 10時		佐々町健康相談センター	対象：住民 内容：運動習慣の定着のため「健康ながさき21エクササイズ」にそって運動を行う。 第2週は希望者のみ町内のウォーキングを行う。	佐々町健康相談センター 0956-63-5800
58	男性料理教室	佐々町	佐々町健康相談センター	9/29(火) 10/6(火) 11/17(火)	10時～12時 30分		佐々町健康相談センター	対象：町内在住の男性 内容：これからの健康づくりにつなげるためミニ講話と調理を通して食生活への関心を高める。	佐々町健康相談センター 0956-63-5800

59	集団検診	新上五島町	公民館等	9/29～10/6		個人通知 広報誌	健康保険課 0959-53-1163	対象 ・国保被保険者40才～74才 ・75才以上の方 ・30才～39才の健診を受診する機会がない方 内容：特定健診・がん検診	健康保険課 0959-53-1163
60	健康ウォーキング	新上五島町	若松地区	10月17日		検討中	健康保険課 0959-53-1163	対象：検討中	健康保険課 0959-53-1163