

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み
 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

元気予報

特集

市政

長崎市民

プレセント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

元気がいちばんいたい！春フェス

健康づくり課 ☎829・1154

〜知ろう 防ごう がんと生活習慣病〜
 日 5月31日(日) 午前11時〜午後3時
 所 ベルナード観光通り(浜町) 内 生活習慣チェック、血管・肺年齢・骨密度測定、健康相談(禁煙相談含む)など
 費 無料 申 不要

◆レントゲンによる肺がん検診

対 40歳以上の市民で、今年4月以降、市の肺がん検診を受けていないかた
 時 午前10時30分〜正午、午後1時〜2時30分 費 無料 ※痰の検査が必要になった場合は検査料300円。

禁煙サポート事業

健康づくり課 ☎829・1154

禁煙サポート薬局で指導を受けながら、禁煙にチャレンジするかたを募集。
 20歳以上の市民で禁煙したいかた 内 対
 ニコチンパッチを使用した禁煙プログラム約8週間のうち4週間分のニコチンパッチを助成。 定 50人(抽選) 申 6月12日(金)までに健康づくり課にある応募用紙を提出。市ホームページからも

健康ミニ情報

リウマチ医療講演会

関節リウマチの診断と治療、リウマチ体操についての講演と、医療相談会。
 6月7日(日) 午後1時〜3時30分、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。 問 日本リウマチ友の会長崎支部(☎0957-48-6188)

認知症のひと 家族の会つどい

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。
 5月26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。毎週火・金曜日 午前10時〜午後4時は電話相談も受け付け。
 問 認知症のひとと家族の会(☎845-2180)

応募可。

歯つぴいスマイルフェスティバル

口腔保健支援センター ☎829・1436

お口の健康に関する楽しいイベント。参加無料。 日 6月7日(日) 午前11時〜午後3時 所 市立図書館 内 お口の健康相談、指ろうそく作り、フッ素でのうがい、ブラッシング指導などや、医師による講演

口腔ケア研修会

口腔保健支援センター ☎829・1436

摂食・嚥下障害の診断・評価実習。受講無料。 対 市内にお住まいか勤務している医療職・介護職などのかた 日 6月10日(水) 午後7時30分〜9時(講義) 17日(水) 午後7時30分〜9時(実習) 所 県歯科医師会館(茂里町) 定 100人 申 6月3日(水)までに電話で。

HIV(エイズ)即日検査

地域保健課 ☎829・1153

夜間検査も行いますので、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・匿名可)。 日

検診車による出張がん検診

- 保険証を持参のうえ直接会場へお越しください。(6/1(月)の子宮がん検診のみ、三和行政センターへ5/25(月)までに電話申込必要)
- 後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証、生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、世帯主の平成26年度市・県民税非課税証明書の写しを持参されたかたは受診無料。
- 子宮がん検診は2年度に1回受診できます。

問 ① 琴海行政センター(☎885-2111) ② 三和行政センター(☎892-1111)

検診内容	対象市民	検査・費用	期日	時間	場所	問
肺がん	40歳以上	(胸部X線) 無料 (かく痰) 300円	6/8(月)	9:00~11:00	黒崎地区公民館	①
				14:00~15:00	出津地区公民館	
大腸がん	40歳以上	(便潜血) 300円	6/8(月)	9:00~11:00	黒崎地区公民館	
				14:00~15:00	出津地区公民館	
前立腺がん	50歳以上の男性	(血液) 無料	6/8(月)	9:00~11:00	黒崎地区公民館	
				14:00~15:00	出津地区公民館	
胃がん	40歳以上	(バリウム造影) 500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙不可	6/8(月)	9:00~11:00	黒崎地区公民館	
子宮がん	20歳以上の女性	(子宮頸部の細胞診) 400円	6/1(月)	9:00~10:00	香焼ひまわり	②
				13:00~14:00		

① 6月1日(月) 午後5時30分〜8時
 ② 毎週水曜日の午前9時〜11時
 ③ 毎月第3木曜日の午後2時〜4時
 所 ①

メルカつきまち5階会議室 ②③ 市役所別館1階市保健所 申 事前に電話で。

月…しゃっくりが止まらない / 火…食道下部狭窄きょうやくのアカラシア / 水…細菌性髄膜炎 / 木…乱視について
 金…ストレス解消法 / 土・日…前立腺肥大の薬物治療
 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	期限	問
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」 (※の会場は血管年齢測定があります。)	20歳以上の市民	5/18(月)	9:30 ~11:30	市役所別館地下1階 機能訓練回復室※	事前に	①
		5/19(火)	13:30 ~15:00	南部市民センター(末石町)	事前に	②
		5/20(水)	13:00 ~15:00	滑石地区ふれあいセンター※	事前に	①
		5/21(木)	9:45 ~11:45	江平地区ふれあいセンター※	事前に	
		5/28(木)	13:30 ~15:30	東部地区にここセンター※	事前に	
元宮公園健康遊具を使った いきいき運動教室	20歳以上の市民 (5回参加できるかた)	5/15(金)・22(金) 6/5(金)・26(金) 7/24(金)	10:00 ~11:30	健康づくりセンター(布巻町)集合	5/14(木)	②
コツコツ骨太教室	市民	6/1(月)	13:30 ~15:30	香焼ひまわり	事前に	②
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	5/20(水)	10:00 ~12:00	土井の浦海岸コース(6.15km) 琴海文化センター集合	5/18(月)	③
		5/21(木)	10:00 ~12:30	よか・余暇・ウォーキングコース(7.0km) 香焼行政センター集合	5/19(火)	
		5/26(火)	9:50 ~11:50	市民の森コース(4.8km) 「唐八景」バス停集合	5/22(金)	
		5/28(木)	10:00 ~12:00	野母コース(往復)(4.0km) 野母地区公民館集合	5/26(火)	
		6/10(水)	10:00 ~11:30	横尾コース+健康遊具(2.4km) 秋寄公園集合	6/8(月)	
市民健康講座 「食生活の知識と適度な運動 で始める生活習慣病予防」	20歳以上の市民 (2回参加できるかた)	6/6(土)・27(土)	13:30 ~15:30	市民会館	5/27(水)	③
まちななかサロン 「病気で困っていることはあ りませんか?」	市民	6/9(火)	14:00 ~16:00	まちななかラウンジ	事前に	④
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	5/20(水)	13:30 ~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
心の健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	5/21(木)	9:00 ~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑤
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包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

— 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21 —

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」、予防・治療には「まず禁煙！」

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」は、別名「たばこ病」とも呼ばれており、「肺気腫」や「慢性気管支炎」がこれに含まれます。

発症すると、少しの動作で息切れがしたり、咳や痰が続いたりします。病気は長い時間をかけて進行するため、異常に気づいたときには既に重症化している場合があります。

たばこを吸うかたは、「まず禁煙！」病気になる前の予防がまずは大切です。

健康づくり課では随時、禁煙に関する相談を受け付けています。また、禁煙サポート事業(18ページ参照)や禁煙支援ネットワークが活用できます。詳しくはお尋ねください。

毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。当日、イベント「元気がいちばんたい！春フェス(18ページ参照)」を開催します。医師による禁煙相談もありますので、ぜひお越しください。

健康づくり課(☎829-1154)



健康づくり課
保健師 内山 優希