

長崎市メールマガジン（健康づくり課）

＜最終号＞—第99号—

平成31年3月6日

【発行：健康づくり課】

メール配信サービス（メールマガジン）のサービス終了について

平成22年度からメールマガジンを配信しておりますが、平成31年3月31日（日）をもちまして、勝手ながら全庁的にメールマガジンの配信を終了することになりました。今後、より多くのかたへ効果的に情報発信をすべく、拡散力が見込まれる他の媒体へ移行することを検討しています。ご登録いただいております皆さまへは長らくご愛読いただきましたことへお礼申し上げます。

長崎市のホームページや広報ながさき等での健康情報の発信につきましては、現行通り実施いたします。是非こちらをご利用くださいませ。

○ ○
目次

1. お知らせ

- 1) がん検診・特定健診
- 2) 女性のがん検診を行います！
- 3) みんなで献血「つなごう愛の献血の輪！！'19」
- 4) むし歯予防教室
- 5) ヘルスアップひがし
- 6) こころの健康
- 7) ワンポイントアドバイス

2. あとがき

1. お知らせ

1) がん検診・特定健診

＜南部市民センター＞

【日時】3月12日（火）午前9時30分～11時・午後1時30分～3時

【健診】特定健診・健康診査

【検診】肺がん・大腸がん・前立腺がん・胃がんリスク検診

＜メルカつきまち5階＞

【日時】3月13日（水）午前10時～11時30分・午後1時30分～3時

【健診】特定健診・健康診査

【検診】前立腺がん・胃がんリスク検診

<北公民館>

【日時】 3月15日（金）午前9時30分～11時・午後1時30分～3時

【健診】 特定健診・健康診査

【検診】 前立腺がん・胃がんリスク検診

<長崎ブリックホール>

【日時】 3月16日（土）午前10時～11時30分・午後1時30分～3時

【健診】 特定健診・健康診査

【検診】 前立腺がん・胃がんリスク検診

【受診料・検査内容詳細】

≪肺がん検診≫・市内在住の40歳以上のかた

- ・胸部エックス線検査：無料（かく痰検査は300円）

≪大腸がん検診≫・市内在住の40歳以上のかた

- ・便潜血検査：300円 ※検査当日に検便容器を配布し、後日指定場所で回収。

≪前立腺がん検診≫・市内在住の50歳以上の男性（※現在治療中、経過観察中のかたは不可）

- ・採血：無料
- ・特定健診を実施している会場では、同時に受診できます。

≪胃がんリスク検診≫・市内在住の40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

（対象のかたへは受診券送付済み）

- ・採血：1000円
- ・特定健診を実施している会場では、同時に受診できます。

≪特定健診≫・40歳以上～74歳以下の国保加入者・無料

≪健康診査≫・75歳以上・無料

【申し込み】 不要。直接会場へ。

【持ってくるもの】 健康保険証などの身分証明書（特定健診は健康保険証と受診券を持参）

【その他】 次のかたは受診無料。

- ・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30年度の市・県民税非課税証明書の写し を持参のかた
- ・肺がん検診のうちかく痰検査は65歳以上のかた（年齢が確認できる身分証が必要）

※お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ先：≪がん検診≫「健康づくり課」電話 0958291154

≪特定健診≫「国民健康保険課」電話0958291225

≪健康診査≫「後期高齢者医療室」電話0958291139

2) 女性のがん検診を行います！

土曜日に女性向けのがん検診を長崎県美術館で行います。受診して、自分の身体を見つめ直してみませんか？

【日時】4月13日（土）午後1時～3時30分

【場所】長崎県美術館

【内容】子宮がん検診・・・20歳以上の女性
乳がん検診・・・40歳以上の女性

【費用】子宮がん検診・・・400円

乳がん検診（40～49歳）1,500円
（50歳以上）800円

【申し込み】4月5日（金）までにあじさいコール（0958228888）へ電話で
お問い合わせ先：「健康づくり課」電話 0958291154

3) みんなで献血「つなごう愛の献血の輪！！'19」

冬場から春先にかけて献血者が減少します。3日間のキャンペーン期間中は、記念品の贈呈を計画しています。ご協力をお願いします。

【献血ルーム「はまのまち」】

・3月8日（金）～3月10日（日）午前10時～12時・午後1時～5時30分

【フレスポ福田West】

・3月9日（土）午前10時～11時30分・午後1時～4時

【イオン東長崎ショッピングセンター】

・3月10日（日）午前9時30分～11時30分・午後1時～4時

お問い合わせ先：「日本赤十字社長崎県支部 長崎県赤十字血液センター」電話0958433331

4) むし歯予防教室

【対象】生後7カ月～1歳4カ月未満のお子さんと保護者

【日時】3月28日（木）午前10時～11時30分

【場所】江平地区ふれあいセンター

【内容】むし歯予防の話と口の手入れの仕方（実習）

【定員】20組（抽選）

【費用】無料

【持ってくるもの】母子健康手帳

【申し込み】3月25日（月）までに電話で。

お問い合わせ先：「口腔保健支援センター」電話0958291436

5) ヘルスアップひがし

「簡単な運動と健康相談」

歯科講話「歯のブラッシング（実習）、歯のお手入れについて」

【対象】20歳以上の市民

【日時】3月28日（木）午後1時30分～3時30分

【場所】東部地区にこにこセンター

【費用】無料

【申し込み】事前に、地域福祉課（東）（0958139001）へ電話

6) こころの健康

（1）ひきこもりの家族学習会

【対象】6カ月以上ひきこもり状態のかたのご家族

【日時】3月20日（水）午後1時30分～3時30分

【場所】市役所別館地下1階 衛生教育室

【内容】体験の交流や情報交換

【費用】無料

【申し込み】事前に、精神保健福祉相談室（0958291311）へ電話

（2）こころの健康相談

生活や仕事、対人関係の悩みなど、一人で抱え込んでいませんか？臨床心理士が相談に応じます。

【対象】心理相談を希望するかた（家族も可）

【期日】3月28日（木）

【時間】午前9時～10時 午前10時～11時 午前11時～12時

【場所】市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室

【費用】無料

【申し込み】事前に、精神保健福祉相談室（0958291311）へ電話

（3）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。家庭介護の悩みなどの電話相談は随時受け付け。

【対象】認知症の人を介護している家族、介護関係者など

【日時】3月26日（火）午後1時～3時

【場所】もりまちハートセンター

【内容】認知症の家族の介護についての勉強会

【費用】無料

【申し込み】不要

お問い合わせ先：「認知症の人と家族の会」電話0958452180

（4）長崎市ストレスチェック「こころのメガネ」

スマホでストレスチェック⇒「長崎市こころのメガネ」で検索してください。

7) ワンポイントアドバイス

「あなたの周りに一人で悩んでいる人はいませんか？」

3月は「自殺対策強化月間」です。平成30年、全国の累計自殺者数は20,598人で、男性が女性の2～3倍多く、40～60歳代の中高年に自殺者が多いことが近年の傾向です。しかも、15～39歳の死因の第1位は自殺で、自殺はあらゆる世代に関わる問題です。

悩みを抱え込んでいる場合、誰かに話すことで心が軽くなったり、問題解決のヒントを得ることもあります。

大切な人の命を自殺の危機から救うために私たちができることは、「自殺のサインに気づく」「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」「専門医や専門の相談機関に相談するように促す」「温かく支え、見守る」です。

私たち一人ひとりができることから始めませんか。

お問い合わせ先：「精神保健相談専用ダイヤル」電話0958291311

「地域保健課」電話0958291153

2. あとがき

長崎市メールマガジン（健康づくり課＜最終号＞第99号）に最後までお付き合いいただきありがとうございました。また、長らくご愛読いただきましたことへお礼申し上げます。

長崎市メールマガジン（健康づくり課）は、今回が最終号となりますが、長崎市ホームページや広報ながさきにて、皆さんの健康づくりのお役に立てる情報を発信していきたいと考えています。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

ご意見やお問い合わせ等ございましたら、健康づくり課までお寄せください。

退会及び登録内容変更はこちら

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/syokai/770000/772000/p023709.html>