

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 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 問=問い合わせ

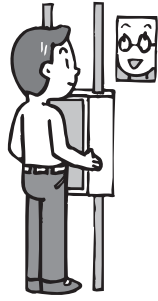
特集  
 市政  
 長崎市民  
 プレゼント  
 生活情報  
 健康  
 子育て  
 福祉  
 税  
 講演・講座  
 もよおし  
 おしらせ  
 募集

## みんなの保健室

琴海行政センター ☎885・2111  
 健康相談、健康チェック、エアロバイク、ビデオ体操などが気軽にできます。参加無料。直接会場へ。**対**20歳以上の市民 **期**毎週月曜日(祝日を除く) **時**午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 **所**琴海南部文化センター **持**運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオルなどを持参ください。

## レントゲンでの日曜肺がん検診

健康づくり課 ☎829・1154  
 お休みの日の肺がん検診。**対**40歳以上の市民 **日**5月26日(日) 午前10時30分～午後2時30分 **所**ベルナード観光通り **費**無料 ※痰の検査が必要になつた場合は検査料300円が必要。**申**5月24日(金)までに電話でお申し込みください。



## 初めてのスロトレ・ダンベル教室

三和行政センター ☎892・1111  
 筋力アップを中心に持久力や柔軟性、平衡感覚向上など「スロトレ(スロートレーニング)」による運動プログラム。参加無料。**対**健康づくりのために運動を始めたいかたで、原則5回とも参加できるかた **日**5月31日(金)、6月7日(金)・14日(金)・21日(金)。

28日(金)の午後1時30分～3時30分 **所**健康づくりセンター(布巻町) **定**20人程度 **持**運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオルなど **申**5月22日(水)までに電話でお申し込みください。

## HIV/エイズ検査普及週間

地域保健課 ☎829・1153  
 6月1日～7日はHIV/エイズ検査普及週間です。HIVには早期発見、早期治療が有効です。「無料(匿名)で検査ができます。」**日**①6月1日(土)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メルカつまち **②③**市役所別館1階 中央保健センター **申**事前に電話で。

## 「世界禁煙デー」ながさきイベント

健康づくり課 ☎829・1154  
 毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。禁煙など健康に関連したイベントを開催します。お気軽にご参加ください。**参加無料。****日**5月26日(日) 午前10時30分～午後3時 **所**ベルナード観光通り **内**医師・薬剤師による禁煙相談、歯科医師によるお口の相談、肺年齢測定、呼気中CO(二酸化炭素)測定、健康チェックなど。



## パーキンソン病ふれあい教室

健康づくり課 ☎829・1154  
**対**パーキンソン病の患者とその家族 **日**6月6日(木) 午後2時～3時30分 ※以降、9月～12月に4回開催予定 **所**市立図書館 **内**リハビリ体操と情報交換・交流会 **費**無料 **申**5月24日(金)までに電話で。

## 難病疾患についての医療講演会

健康づくり課 ☎829・1154  
 長崎大学病院医師による講演。受講無料。**対**患者とその家族 **日・所・申**左表のとおり。

日時	概要など
6/1(土) 14:00 ～ 16:00	「サルコイドーシス」について <b>所</b> 市立図書館新興善メモリアルホール <b>申</b> 5月20日(月)までに電話で。
6/15(土) 14:00 ～ 16:00	「全身性エリテマトーデス」について <b>所</b> 長崎歴史文化博物館 <b>申</b> 5月31日(金)までに電話で。

## 健康ミニ情報

### 「看護の日」記念行事

「愛する人のために ～家族の看護を通して～」をテーマに女優・ヘルスケアカウンセラー石井苗子氏による講演のほか、ふれあい看護体験の発表、健康相談、バグパイプ演奏など。5月18日(土) 午後1時30分～4時40分、公会堂で。参加無料。要約筆記あり。**問**長崎県看護協会 県南支部(☎820-3033)

### 認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識と介護の仕方などについて体験者との交流をとおして学びます。毎月第4火曜日の午後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。会員による電話相談も実施。毎週火曜日午前10時～午後4時。**問**認知症の人と家族の会(☎842-3590)

## 歯っぴいスマイルアカデミー in 市立図書館

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。今年もお口の健康に関する楽しいイベントを開催します。参加無料。お気軽に参加ください。

**日**6月9日(日) 正午～午後3時

**所**市立図書館

**内**お口の健康相談、むし歯の成り立ちの紹介、口の中の観察、フッ化物洗口体験、小児歯科医師による講演など。

**問**健康づくり課(☎829-1154)



月… 禁煙外来 / 火… 交通外傷による骨盤骨折 / 水… 子どもの肥満 / 木… 口が開かない耳鼻科の病気  
 金… うつ病の社会復帰について / 土・日… 陰部がかゆい-男性編- 問… 県保険医協会 (☎ 825-3829)

## 今月の健康づくり講座・教室など

いずれも参加無料。電話で申し込みを。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	これから運動をはじめ てみようと思っ ているかた	5/15(水)	13:00~14:00	高島コース(3.0km) (高島いやしの湯玄関集合)	5/13 (月)	①
		5/19(日)	10:00~11:00	浦上川河川公園コース(2.0km) (陸上競技場(松山町)集合)	5/16 (木)	②
		5/23(木)	10:00~12:30	伊王島大橋コース(6.0km) (香焼第3児童公園集合)	5/21 (火)	③
		5/28(火)	10:00~12:00	岳路コース(4.4km) (岳路運動公園駐車場集合)	5/24 (金)	④
		6/ 5(水)	10:00~11:30	三重コース(4.5km) (三重みなと公園集合 ※雨 天時は外海ふるさと交流セン ター集合)	6/ 3 (月)	⑤
健康ひろば 「生活習慣病予防のための運 動と相談」	20歳以上の市民	5/10(金)	13:30~15:30	健康づくりセンター	事前に	④
		5/15(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		
		5/22(水)	13:30~15:30	東部地区にここセンター	事前に	②
		5/27(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		
まちなかサロン 「認知症介護の経験をとおして」	市民	5/28(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑥
まちなかサロン 「病気を持った人の心のケア」	患者とその家族	6/11(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		
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	5/15(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑦
心の健康相談	心の健康問題でお 悩みのかた	5/16(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑦
問い合わせ	①高島行政センター(☎896-3110) ②健康づくり課(☎829-1154) ③伊王島行政センター (☎898-2211) ④三和行政センター(☎892-1111) ⑤外海行政センター(☎0959-24-0211) ⑥長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑦精神保健相談室(☎829-1311)					

### 健康長崎市民 21

## 「プロ」の力で効果的な禁煙を!

たばこは健康に悪いと分かっているがなかなかやめられない人、多いですね。今度こそ禁煙! と思っているかた、身近な病院や薬局などにお気軽にご相談されてはいかがですか?

今年4月から「長崎市禁煙支援ネットワーク」が始まりました。病院、薬局、歯科医院が連携し、禁煙を希望するかたに対して、禁煙外来や禁煙補助剤などその人にあった禁煙方法を紹介したり、喫煙と関連が深いと言われる歯周病

をチェックするための検診を勧めたりしています。

身近な「プロ」の力を借りて、より効果的な禁煙とお口の健康づくりにチャレンジしてみませんか。

詳しくは、ホームページ(<http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/452000/p023343.html>)まで。

健康づくり課(☎829-1154)



健康づくり課  
保健師 川崎 マサ子

ワンポイント  
アドバイス