

特集号

「第2次健康長崎市民21計画」

元気がいちばんたい!

健康でいきいきとした生活をおくることは、私たち長崎市民一人ひとりの願いです。

長崎市では、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」を目指して、「健康寿命の延伸」を大目標に、「生活習慣病の発症および重症化予防」を重点目標に掲げ、個人、家庭、地域、関係団体や行政が一緒になって、健康づくり運動を進めています。

「元気がいちばんたい!」のかけ声のもと、市民の皆さん一人ひとりが主体となって健康づくりに取り組み、長崎市に健康づくりの輪を広げましょう。

長崎市の主な健康課題

◆総人口は減少し高齢化が進んでいる ◆平均寿命は延びているが、介護を要する期間も長くなっている ◆総医療費に占める生活習慣病の割合は、約6割を占めている

重点1



栄養・食生活

野菜の摂取量が少ない
若い男性の肥満の割合が増えている

重点2



身体活動・運動

若い世代の運動習慣者の割合が低い

重点3



健康チェック

特定健診・特定保健指導、がん検診受診率が低い



こころの健康

中高年男性の自殺者が多い



禁煙

若い女性の喫煙率が増加している



歯・口腔の健康

若い世代から、歯周疾患の割合が高い



環境づくり

ボランティア活動などの情報提供や養成講座など、環境整備の充実が必要

健康づくりの7分野を柱に、健康づくりを推進しています!!

健康寿命を延ばすには、生活習慣病の発症・重症化の予防が大切です

健康7分野のうち、特に「栄養・食生活」「身体活動・運動」「健康チェック」を重点分野に位置づけ、現在「栄養・食生活分野」の取り組みとして、食生活を見直し、野菜摂取の促進につながる明るく楽しい

「健康川柳・標語」を募集中!!

～健康のために、皆さんの食卓に、もっと野菜を～

詳しくは広報ながさき11月号16ページをご覧ください。
長崎市ホームページでも受け付けています。

長崎市の健康情報は
こちらからもゲット
できます♪



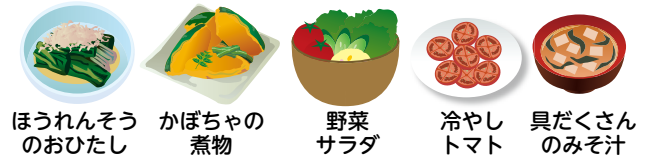
健康についてのお問い合わせは、健康づくり課まで(電話829-1154)

栄養・食生活

【毎日プラス1皿野菜を増やそう】

1日に摂りたい望ましい野菜の摂取量は350gです。約70gの野菜を主に使った料理（例えば、具だくさんの汁物・和え物・炒め物・煮物・サラダなど）を、それぞれ1皿と考え、今よりも1皿野菜を増やして、1日5皿の摂取を目指しましょう。

1皿の目安(野菜約70gで、小鉢1盛り程度)



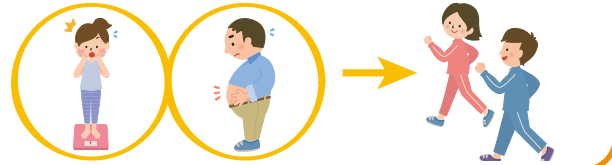
$$70\text{g} \times 5\text{皿} = 350\text{g}$$

身体活動・運動

【毎日プラス10分からだを動かそう】

適度な運動習慣は、生活習慣病予防や高齢期の寝たきり、認知症などの予防に役立ちます。また、体だけでなく、心の健康づくりにも効果があるとされています。まずは、今より1日プラス10分間多く、からだを動かす“健康生活”をはじめましょう。1日の中で体を動かす機会を増やす方法として、例えば、「毎日10分間のラジオ体操を行う」「いつもの散歩道を、たまには遠回りしながら歩く」「公園に設置している健康遊具を活用する」などが挙げられます。

自分の生活スタイルに合った運動を取り入れながら、無理のない運動習慣を身に付けましょう。



健康チェック 【年1回健診、がん検診を受けよう】

あなたが受けられる健（検）診は？

医療機関に「長崎市の〇〇検診を受診したい」とお伝えください。

	20歳	30歳	40歳	75歳
がん検診	子宮がん検診（受診間隔は2年に1回）			
		乳がん検診（エコー）	乳がん検診（マンモグラフィ）（受診間隔は2年に1回）	
		胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
健診	健（検）診は、原則1年に1回です。		特定健診 ※国保加入のかた（受診券を送付、料金無料） ※国保以外の保険に加入のかた 各医療保険者（保険証の保険者名称で確認） へお問い合わせください。	後期高齢者健診

生まれてくる赤ちゃんとお母さんの健康を守りましょう

妊娠届は11週までに！

母子健康手帳は、妊娠中のお母さんや赤ちゃんの健康状態、予防接種の状況などを記録する母子の大切な「健康の手帳」です。

手帳が交付されると、妊娠中に14回まで妊婦健康診査を受けることができますので、産婦人科で出産予定日がわかったら、早めに市の窓口で妊娠届をし、母子健康手帳の交付を受けましょう。

一緒に「パパノート～父親のための育児手帳～」もお渡ししています。

お問い合わせ：こども健康課 ☎ 829-1255



ご存じですか？
「マタニティマーク」

このマークを身につけているかたを見かけたら、「電車やバスで席を譲る」「近くでタバコは吸わない」など、気遣いをお願いします。

こころ 「ストレスやこころの病気について正しく知り、適切な対応ができるようになるよう」

スマホでストレスチェック

長崎市は、スマホで簡単にストレスのチェックができる「こころのメガネ」を始めました。今の自分のストレス状態を確認してみませんか？お気軽にご利用ください。

「ホームページの探し方」

- ・右のQRコードを読み込む。
- ・「長崎市こころの健康」で検索。
- ・長崎市のホームページで「福祉・健康」
⇒「検診・予防接種・健康・医療」
⇒「精神保健」



禁煙 「禁煙と受動喫煙防止に取り組もう」



禁煙に取り組みましょう！

たばこの煙には、約200種類の有害物質と約40種類の発がん物質が含まれています。



副流煙には、主流煙よりニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、多く含まれています。

たばこを吸わない人も副流煙に気を付けないといけないね



吸わない人も、家庭・職場・飲食店など、身近な場の受動喫煙対策に関心を持ちましょう。

環境づくり 「地域ぐるみで健康づくりを進めよう」

あなたも、地域も、元気になる！

健康づくり・生きがいづくりの市民ボランティアをはじめませんか



食生活改善推進員

ロードウォーク
サポーター



介護予防
ボランティア

高齢者ふれあいサロンサポーター、介護施設ボランティア、在宅ボランティアなどもあります。

歯・口腔 「年1回以上歯の健診を受けよう」

歯周疾患検診を受けましょう！

対象者：①②に

該当する長崎市民

①満20、25、30、35、40、50、60、70、80歳のかた

②20歳以上の禁煙を希望する喫煙者

自己負担額：400円

(負担なしの場合もあります。ご確認ください。)



平成26年度 高齢者等肺炎球菌予防接種のお知らせ

11月1日から助成により自己負担額2000円(1人1回のみ)で予防接種を受けられます。

対 象：①平成26年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になるかた(対象者のかたにはハガキでお知らせしています。)

②60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるかた(身体障害者手帳1級程度)

①②のうち、過去に肺炎球菌ワクチンの接種をしたことがないかた

期 限：来年3月31日(火)まで **場 所**：県内の医療機関など **申 込**：医療機関へ直接申し込み

そ の 他：①②の対象者のうち、次のいずれかの証明書を持参のかたは接種無料

生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、世帯主の本年度分市・県民税非課税証明書(写し可)

お問い合わせ：地域保健課 ☎ 829-1153

年度に1回は無料の特定健診を受診しましょう！



- 対象者は？** 40歳から74歳までの長崎市国保加入者です。
- 健診項目は？** 血液検査（脂質・糖・肝機能・腎機能・貧血検査）・尿検査・血圧測定・身体計測（身長・体重・腹囲等）
- 受診会場は？** 市内の協力医療機関または公民館などの**集団健診会場（下表）**です。
- 受診の際は？** 受診券と保険証を持参してください。受診券がお手元にない場合は、国民健康保険課までお問い合わせください。

●集団健診日程表（3月分） 青潮学園で健康標語を募集しました！

月日	曜日	時間	会場
3月3日	火	10:00～11:30	長崎市民会館地下1階 (文化ホール入口側)
		13:30～15:00	
3月4日	水	9:30～11:00	東公民館 (東部地区にここセンター3階)
		13:30～15:00	
3月5日	木	9:30～11:00	南部市民センター
3月6日	金	10:00～11:30	長崎ブリックホール
3月7日	土	9:00～11:00	長崎ワシントンホテル
3月10日	火	9:30～11:00	北公民館 (チトセピア3階)
		13:30～15:00	

【最優秀作品】（8年生 福田 芽衣さん）
いつまでも 長く生きてて 欲しいから
受けに行こうよ 健康診断

【優秀作品】（6年生 片岡 さくらさん）
広めよう 健診受けて かがやく笑顔

【優秀作品】（8年生 岸 蓮乃さん）
私のね 花よめ姿見るまでは
元気でいてね お父さん

※後期高齢者医療の健康診査も無料で受診できます。保険証をご持参ください。
※上記の集団健診会場は、協会けんぽの被扶養者の特定健診も無料で受診できます。保険証と受診券をご持参ください。

特定健診についてのお問い合わせは、国民健康保険課 管理係まで（電話 829-1225）

広報ながさき 10月号保存版のがん検診医療機関一覧の一部に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。市民の皆様ならびに関係各位にご迷惑をおかけしたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

【特定健診・がん検診 医療機関一覧】

地区 (行政区分/東西南北)	町名 (五十音順)	医療機関名 (通称) (五十音順)	電話番号	特定 健診	肺がん	胃がん		乳がん		子宮 がん	大腸 がん
						胃カメラ	胃X線	マンモ	エコー		
東部地区	愛宕	愛宕病院	823-7107				○				
	江戸	宮川外科医院	822-5201	○	○						
	下西山	濱辺外科クリニック	827-1799	○	○						○
	元船	あおぞら内科クリニック	829-2100	○	○	※月・水・木・金は18～19時也可				要事前電話	○
西部地区	京泊	こうの医院	850-6000	○	○						
	鳴見台	光風台病院	850-0001	○	○						○
	弁天	林医院	861-6262	○	○						○
	四杖	山崎医院	841-0010	○			○				
南部地区	ダイヤモンド	ダイヤモンドまつぎクリニック	879-2200	○		○					○
	鶴見台	原口医院	878-3535	○							○
	茂木	秋山内科医院	836-0222	○	○						
北部地区	浜小町	古賀内科循環器科医院	857-8222	○	○						○
	扇	はらかわ内科クリニック	870-5512	○	○						○
	大園	浦野外科医院	856-2970	○		○					
	住吉	江良医院	844-0415	○	○						○
	千歳	山下内科呼吸器科	841-8226	○	○						○
	平和	原田医院	844-0594	○	○			○			○

がん検診についてのお問い合わせは、健康づくり課 まで（電話 829-1154）