

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 他=その他 問=問い合わせ

元気予報

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
 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

検診車による出張がん検診

健康づくり課 (☎ 829-1154)

申込不要。保険証を持参のうえ直接会場へ。無料託児あり。
 無料クーポン券か次のいずれかの証明書を持参のかたは受診無料。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、平成 26 年度世帯主の市・県民税非課税証明書の
 写し。

検診	内容	対象市民	費用	備考
胃がん	バリウムによる胃透視	40歳以上	500円	前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
子宮がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	昨年度に市の子宮がん検診を受けられたかたは今年度受診不可。

検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所
12/22(月)	9:00~10:30	○	○	南部市民センター(末石町)
	13:30~14:30	-	○	深堀体育館(深堀町5丁目)
12/24(水)	9:00~10:30	○	○	西北・岩屋ふれあいセンター
	13:30~14:30	-	○	小江原地区ふれあいセンター
12/25(木)	9:00~10:30	○	○	平間町公民館
1/ 7(水)	9:00~10:30	○	○	女の都2丁目公民館
1/ 8(木)	9:00~10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
1/ 9(金)	9:00~10:30	○	○	福田地区公民館
	13:30~14:30	-	○	小櫛会館(小瀬戸町)

健康長崎市民 21

インフルエンザに注意しましょう！

インフルエンザは、毎年流行を繰り返す我が国最大の感染症のひとつです。この病気は一般的な風邪と違って重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあるので早くからの予防が大切です。

まず、外出後や食事の前などは、手洗い、うがいを習慣づけましょう。室内では、湿度45%以上に保ち、乾燥させないように努めましょう。また、体力が低下しないように十分な栄養と休息をと

りましょう。もしインフルエンザにかかったかなと思ったら早めに病院に行き、感染拡大を防ぐために、咳エチケットを心がけましょう。

また予防接種は重症化を防ぐために有効な方法です。市では高齢者などを対象に、予防接種費用の助成をしています。詳しくは、地域保健課にお尋ねになるか、広報ながさき10月号(18ページ)やホームページをご覧ください。

地域保健課(☎829-1153)



地域保健課
 保健師 古場 亜紀

ワンポイント
 アドバイス

口腔ケア研修会

口腔保健支援センター ☎ 829-1436

障害児(者)の介護をしている家族、施設関係者、介護職、医療従事者などを対象に研修会を実施します。日1月22日(木)の午後7時~9時30分 所 県歯科医師会館(茂里町) 内 摂食・嚥下障害のメカニズムや訓練を効果的に行うための実習を交えた研修会 定 30人(抽選) 持 タオル 申 1月9日(金) までに電話またはファクス(☎829-1221)で。



市民健康講座

健康づくり課 ☎ 829-1154

生活習慣病予防のための講話と運動実技。受講無料 対 20歳以上の市民 所 市民会館 定 50人(抽選) 申 12月26日(金)までに、あじさいコール(☎822-888)に電話でお申し込みください。

期日	時間	内容
1/17(土)	13:30	栄養講話「楽しく高血圧を学ぼう」 管理栄養士 松本妙子氏
	15:30	運動実技「下半身引き締めエクササイズ」 ルネサンススポーツクラブ 北村美帆氏

紹介状をお持ちでないかたの 初診加算料が変わります。

長崎市立病院機構 (☎ 822-3251)

現在：1,820円 → 改定後：3,000円

長崎みなとメディカルセンター市民病院では、初診の患者様が紹介状をお持ちでない場合、初診料とは別に非紹介患者初診加算料(選定療養費)をご負担いただいております。今回、この料金を上記のとおり、1月1日から改定しますのでお知らせします。

12月の健康テレフォンサービス ☎ 0120-555-203

※祝日・休日は前日のテプが流れます

月…ラクナ^{こうそく}梗塞とは何でしょう / 火…コルセットについて / 水…子どもの心の病気を見落とさないために / 木…貨幣状湿疹
 金…小児期における噛むことの効用・意義 / 土・日…妊娠中のトキソプラズマ、サイトメガロ感染症の抗体検査
 年末年始<12/27(土)~1/4(日)>…血圧の正しい測り方 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」	20歳以上の市民	12/15(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
		12/16(火)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)		②
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	1/11(日)	10:00~12:00	水仙公園コース(2.3km) 野母崎福祉保健センター集合	1/8 (木)	③
まちなかサロン 「緩和ケアについて」	市民	12/22(月)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「人生の最期を考える」	患者やその家族	1/13(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ	事前に	
心の健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	12/11(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
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	12/17(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くされたかた	12/27(土)	14:00~16:00	アマランス	直接 会場へ	⑥
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長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

年末年始の救急医療機関案内

受診の際には健康保険証・診療代金をお持ちください。

●在宅当番医案内

(あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月31日(水)~1月3日(土)

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時~午後6時
婦人科・眼科・ 耳鼻科	午前9時~正午

※当日の新聞か市医師会ホームページで確認できます。

●夜間急患センター

(栄町2-22 ☎ 820-8699)

診療日: 12月31日(水)~1月3日(土)

診療科目	受付時間
内科・小児科	午前10時~午後5時
	午後8時~翌朝6時

●歯科在宅当番医案内

(あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月29日(月)~1月3日(土)

診療時間: 午前9時~正午

※当日の新聞か市歯科医師会ホームページで確認できます。

●^{こうくう}県口腔保健センター^{こうくう}歯科診療所

(茂里町3-19、県歯科医師会館内)

☎ 848-5970

診療日: 12月30日(火)・31日(水)、

1月2日(金)・3日(土)

診療時間: 正午~午後5時

※長崎みなとメディカルセンター市民病院・成人病センターは12月27日(土)から1月4日(日)までお休みします。ただし、急患は受け付けます。

●県小児救急電話相談 ☎ #8000

(つながらない時は☎ 822-3308へ)

相談時間=毎日午後7時~翌朝8時
子どもの急な病気やけがなどで心配なときはお電話ください。

救急医療機関案内

☎ 825-8199

当日受診できる医療機関を
ご案内します。

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会のつどい

認知症の正しい知識と介護方法などについて、体験者の交流を通じた学習会。12月23日(祝)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・金曜日の午前10時~午後4時、家族介護の悩みなど電話相談を受け付け。問 認知症の人と家族の会(☎ 845-2180)



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